ธรรมะผ่านใจ

(เล่มที่ ๒)

น.ท. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์ / ผู้เรียบเรียง



ธรรมะผ่านใจ (เล่มที่ ๒)

ธรรมะผ่านใจ (เล่มที่ ๒)

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อแจกเป็นธรรมทาน มิได้จำหน่ายแต่อย่างใด

ผู้ประสงค์จะได้หนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่....

น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์ โทร. ๐๘-๑๓๗๒-๘๐๗๓

คุณกาญจนา กุณฑียะ โทร. ๐๘-๑๘๕๙-๙๕๒๗

คุณขนิษฐา ประสงค์ โทร. ๐๘-๕๑๑๑-๓๐๑๐

ธรรมะ ผ่านใจ ไตร่ตรอง
สอดส่อง มองใจ ที่แปรผัน
รู้ใจ รู้ธรรม คู่กัน
ทุกวัน ปล่อยวาง ธุลีใจ

ขอความเจริญในธรรมพึงมีแด่ทุกท่าน

บทนำ ธรรมะผ่านใจ

ธรรมะผ่านใจ เป็นบทความที่ผู้เขียนได้เรียบเรียง ส่งหนังสือเส้นขอบฟ้าและนิตยสารบางเล่มทุกเดือน เป็นเวลานับสิบปี เมื่อผู้เขียนเองได้ย้อนมาอ่านก็รู้สึกว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า ช่างเป็นสิ่งที่มีคุณค่าเหลือประมาณ ไม่ว่าจะผ่านใจใคร ใจนั้น จะสงบ มีความสุข ปล่อยวาง ละทิ้งความทุกข์ อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นไปได้มากกว่าเดิม จึงได้รวบรวมมาเป็นเล่ม เพื่อจะได้ผ่านใจท่านอื่น ๆ บ้าง

ในหนังสือนี้ จะเป็นเรื่องเบา ๆ ง่าย ๆ ไม่ยาก รวมหลายวาระ เหมาะกับทุกท่านที่จะอ่านได้อย่างมีความสุข ธรรมะเป็นของพิเศษสุด ไม่ว่าจะผู้ใด จะเอ่ยธรรมะ เขียนธรรมะ ของพระพุทธองค์ แม้จะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นใครก็ตาม จะพบความวิเศษสุดในนั้นได้เสมอ แม้จะอ่านซ้ำก็ยังอ่านได้ และซึมซับสิ่งดี ๆ ได้มากขึ้นกว่าการอ่านครั้งก่อน ๆ เสมออีกด้วย เพราะธรรมะเป็นของพระพุทธองค์ที่ทรงแสดงไว้นั่นเอง

ผู้เขียน คิดเสมอว่า ตนเป็นผู้โชคดีแล้ว ที่มีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม อยากให้ทุกท่านได้รู้จักพระธรรมอันล้ำค่านี้บ้าง ผู้เขียนถือว่า ตนเป็นผู้เรียบเรียงเท่านั้น ความดีทั้งหมดเป็นของพระธรรม อันตรัสไว้ดีแล้วของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงขอให้เป็นธรรมทาน ถ้าท่านต้องการหนังสือเพิ่มเติม เพื่อแจกจ่ายหรือทำบุญ อย่าลังเลใจที่จะติดต่อ ตามเบอร์โทรศัพท์ที่อยู่ปกหน้าด้านใน

ความดีใด ๆ จากหนังสือนี้ ผู้เขียนขอถวายเป็นพุทธบูชา ทั้งขอให้ถึงแก่ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ครอบครัว พี่น้อง ผู้มีพระคุณ ตลอดจนผู้ที่ผู้เขียนเคยล่วงเกินมา และขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรม ทุกท่านเทอญ

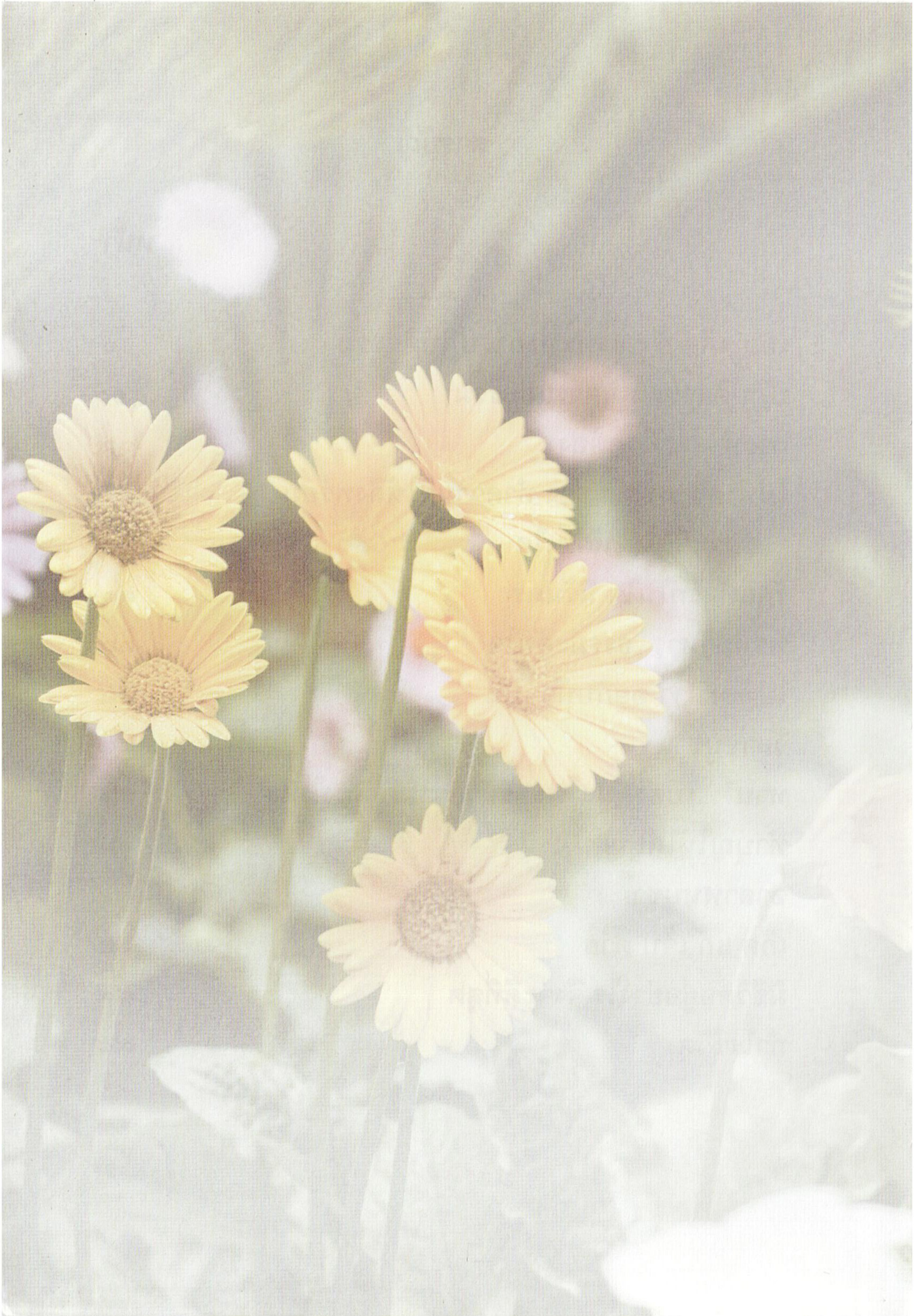
น.ท. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

๙ ธันวาคม ๒๕๖๒



สารบัญ

หน้า



เบญจศีล ก้าวแรกแห่งการปฏิบัติธรรม

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเหตุและผล คำสอนทั้งหมดพุ่งไปสู่ทุกข์และการดับทุกข์ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ เพราะทุกสิ่งในโลกเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือเป็น ของไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน จึงไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเรา ถ้ายึดมั่นเมื่อสูญเสียจะมีทุกข์มากเสมอ เพราะทุกอย่างไม่ใช่ของเรา ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน ร่างกาย ญาติ แม้แต่ความฉลาด ความคิด และสติปัญญาของเรา ก็ไม่เที่ยงทั้งสิ้น ถ้าเราเห็นโทษภัยของความทุกข์ที่มีในทุกแห่งหน การหลุดพ้น คือปฏิบัติธรรม เพื่อให้พ้นทุกข์

ในคำสอนทางพุทธศาสนา **ชีวิตเป็นของขัดเกลาฝึกฝนให้สะอาดบริสุทธิ์ มีคุณธรรมได้** เมื่อขัดเกลาไป และประกอบกรรมดี ย่อมได้รับผลที่ดี ดังคำกล่าวว่า “ **ผู้ใดทำกรรมอย่างใด ดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้น** ” ผลแห่งกรรมตอบสนองไปตลอดทั้งชาติปัจจุบัน และชาติต่อ ๆ ไปในเบื้องหน้า

การปฏิบัติธรรม หรือฝึกตนในพระพุทธศาสนา คือการปฏิบัติตามมรรคแปดประการ ซึ่งอาจแบ่งง่าย ๆ เป็น ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลจึงเป็นเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติธรรม

ศีล มีหลายความหมาย รวมแปลจากตำราได้ว่า ศีลคือ " ความประพฤติดีทางกายและวาจา, การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, **ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม**, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ "

การถือศีลคือ การมีเจตนางดเว้นในการกระทำบางอย่างที่ไม่ดีนั่นเอง ศีลมีหลายระดับ ถ้าเป็นชาวบ้านทั่วไป มีการครองเรือนมีคู่ครอง ควรรักษาศีลห้าหรือเบญจศีล ถ้าไม่มีคู่ครอง ต้องการปฏิบัติให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรรักษาศีลแปด ถ้ารักษาศีลแปดและไปอยู่วัดในวันพระด้วย เรียกว่า อุโบสถศีล สำหรับสามเณร ต้องรักษาศีล ๑๐ ข้อ พระสงฆ์รักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ส่วนพระภิกษุณีต้องรักษาศีล ๓๑๑ ข้อ

เบญจศีล คือ ศีลห้า นั่นเอง การรักษาศีลห้า ต้องกล่าวคำสมาทาน นั่นคือแสดงว่า เรามีเจตนางดเว้นจริง โดยทั่วไปที่นิยมกัน เราต้องไปหาพระภิกษุสงฆ์ แล้วกล่าวคำอาราธนาขอศีลห้าก่อน เราเรียกว่า อาราธนาศีล

อาราธนาศีล คือคำกล่าวคำเชิญหรือขอร้องพระให้ให้ศีล สำหรับศีลห้า กล่าวมีดังนี้

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักขะนัตถายะ
ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

จากนั้นพระสงฆ์จะแสดงศีลห้าแล้วให้เรากล่าวตามเป็นการแสดงความตั้งใจทีละข้อดังนี้

ศีลข้อที่หนึ่ง ปาณาติปาตา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ **เจตนางดเว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ล่วงไป** นั่นคือ เราตั้งใจจะไม่ฆ่าสัตว์

ศีลข้อที่สอง อทินนาทานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ **เจตนางดเว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้มาเป็นของตน** คือ เว้นจากการลักทรัพย์

ศีลข้อที่สาม กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ **เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม**

ศีลข้อที่สี่ มุสาวาทา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ **เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ**

ศีลข้อที่ห้า สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ **เจตนางดเว้นจากของเมา** คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ท่านผู้รู้บางท่านสอนไว้ว่า เราอาจจะกล่าวคำเหล่านี้ต่อหน้าพระปฏิมากร หรือพระพุทธรูปองค์ใดก็ได้ หรือแม้แต่จะระลึกถึงพระพุทธองค์ก็กล่าวคำเหล่านี้แม้ในใจก็ได้ เพราะศีลเป็นคุณภาพของจิตใจ คือมีความตั้งใจที่จะงดเว้นสิ่งที่ไม่ดี ตามคำสอนของพระพุทธองค์

ศีล มีความหมายมากเพราะมีอานิสงค์ดังนี้คือ ทำให้มีโภคสมบัติ มีทรัพย์มาก กิตติศัพท์ความดีงามย่อมระบือไปไกล เป็นผู้แกล้วกล้า ไม่เคอะเขินในที่ประชุม เป็นผู้ไม่หลงเวลาตาย คือมีสติ แล้วประการสุดท้าย เมื่อตายแล้วไปสู่สุคติ โลกสวรรค์ ที่สำคัญกว่านั้นคือ ผู้ไม่มีศีลพระพุทธองค์ยังสอนว่า จะได้รับผลตรงกันข้ามอีกด้วย เช่น ทำให้เสื่อมทรัพย์สมบัติ เสียชื่อเสียง มีความเคอะเขินละอายเมื่อเข้าที่ประชุม และเมื่อตายแล้วไปสู่อบายทุคติ วินิบาต นรก นั่นคือไปนรก เป็นสัตว์นรกหรืออย่างเบาลงก็เป็น เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน

ข้อแนะนำในการถือศีล ศีลไม่ใช่ของยากอย่างที่คิด มีข้อแนะนำดังนี้

ศีลข้อที่หนึ่ง ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การจะผิดศีลข้อนี้ต้องมี **เจตนา** ถ้าเราเหยียบมดตายโดยไม่ตั้งใจก็ไม่ผิด หรือเผลอเกาแล้วโดนยุงตายก็ไม่ผิด ต้องตั้งใจจัดการมันจริง ๆ แล้วประสบความสำเร็จ ศีลข้อนี้ถ้าจะให้บริสุทธิ์จริงต้องไม่ทำร้ายสัตว์ด้วยและไม่สั่งให้ฆ่าสัตว์ เช่น ไปชี้ว่าฉันจะกินปลาตัวนี้ ซึ่งยังเป็น ๆ อยู่โดยบอกว่าจัดการให้ด้วยนะ สักครู่เขาก็ฆ่าให้ หรือปรุงเป็นอาหารให้ อย่างนี้ก็ถือว่าผิดเช่นกัน ต้องกินแต่ที่ตายแล้วหรือเขาฆ่ามาแล้วเป็นต้น ข้อปลีกย่อยคือการเลี้ยงสัตว์เพื่อให้เขาฆ่าก็ถือว่าเป็นอาชีพที่ไม่ดีคือ เป็น**มิจฉาอาชีวะ** ไม่เป็นสัมมาอาชีวะ เช่น เลี้ยงสัตว์เป็น ๆ ส่งโรงฆ่าสัตว์ ก็ถือว่าไม่ดี แม้จะไม่ผิดศีลข้อหนึ่ง แต่ก็มีกรรมไม่ดีที่ต้องรับอยู่ดี

ศีลข้อสอง ไม่ลักทรัพย์ ก็มีเจตนาฉ้อโกงเขาทุกรูปแบบ อันนี้จะตรงไปตรงมาไม่ต้องขยายความ ศีลข้อนี้รักษาไม่ยาก ไม่ทำก็เท่านั้นเอง

ศีลข้อสาม เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม คือการไปถือเอาของคนอื่นที่มีเจ้าของทางสังคมมาเป็นคู่ครองของตน

เช่น บุตร ภรรยาคนอื่น แม้คนอื่นไม่มีเจ้าของแต่ตัวเรามีเจ้าของ เช่น มีสามีหรือภรรยาแล้วก็ผิดเช่นกัน เพราะทำให้คนที่เป็นเจ้าของเราหรือเขา ต้องอับอายเสียศักดิ์ศรี การประพฤติผิดในกามคือ เป็นเรื่องทางกาม ผิดทั้งนั้นตามหลัก แม้ว่าสมัยนี้จะมีแบบรักชอบเพศเดียวกัน ถ้ามีเจ้าของแล้วไปละเมิดก็ผิดตามข้อนี้

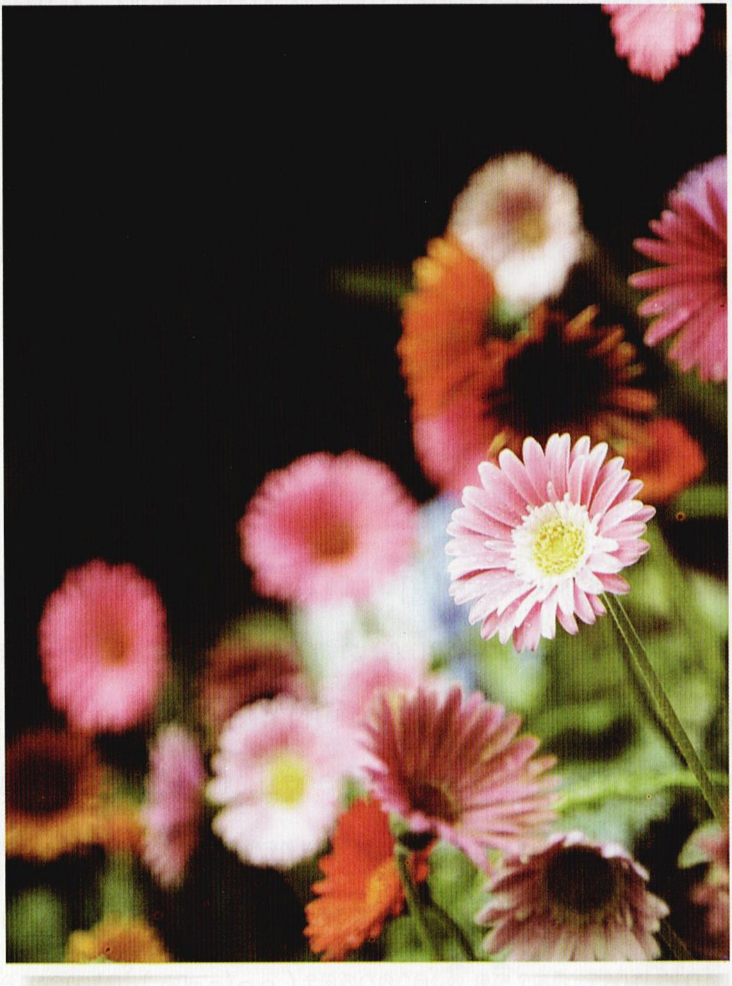
ศีลข้อที่สี่ รักษายากที่สุด เพราะมักเผลอกันมาก คือ ข้อไม่โกหก การจะผิดมีหลักว่าเจตนาล่อลวงให้เขาเข้าใจผิด และพูดหรือเขียนออกไป แล้วสำเร็จคือเขาเข้าใจผิดได้จริง ควรรู้ว่า **ความจริงบางอย่างไม่พูดก็ได้** เช่น บางอย่างเป็นเรื่องส่วนตัวเรา หรือเป็นเรื่องบ้านเมือง หรือเป็นเรื่องไม่ดีของคนอื่น แม้จริงเราก็ไม่ควรพูด ไม่พูดก็ไม่ผิด แต่ถ้าโกหกก็ผิด ไม่พูดก็เลี่ยงไปเสีย แต่อย่าพูดโกหก พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เราควรพูดเมื่อมีปัจจัยเหล่านี้ครบ คือ **เป็นความจริง พูดแล้วมีประโยชน์ พูดในเวลาและสถานที่อันสมควร แล้วพูดด้วยจิตเมตตา** ถ้าไม่ครบก็อย่าพูด บางอย่างก็พูดเลี่ยงได้ แต่อย่าโกหก เช่น เราขายส้มราคากิโลกรัมละ ๒๐ บาท มีคนมาต่อว่า ลดเป็น ๑๘ บาทได้หรือไม่ เราก็ตอบไปด้วยความชินที่เตรียมมาอย่างดีแล้วว่า ไม่ได้หรอก แม่ค้ารับมาก็ ๑๙ บาทแล้ว ซึ่งไม่จริง เรียกว่าโกหกไปจังเบ้อเร่อโดยไม่จำเป็น

เพราะความจริงรับมาแค่ ๑๐ บาทเอง ใครจะรับมา ๑๙ แล้วขาย ๒๐ ที่ถูกต้องตอบว่า ไม่ได้หรอก แม้ค้าต้องมีกำไรบ้างให้พออยู่ได้ ช่วยหน่อยนะอย่าต่อเลย อะไรทำนองนี้ ก็ไม่เป็นการโกหก แต่ต้องใช้ปัญญาสักหน่อย จึงจะรักษาศีลข้อนี้ให้ดีจริง ๆ ได้

ข้อสุดท้าย สุราเมรัย แปลว่า เหล้าและทุกอย่างที่มีแอลกอฮอล์ปน จึงรวมทั้งไวน์ เบียร์และยาดอง สำหรับยาดองถ้าเลี่ยงได้ก็ไม่ควรกิน เพราะทั้งหมด ทำให้**เสียสติที่จะยับยั้งปัญญา**ในการห้ามอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ห้ามความโกรธ ความละอาย คนดื่มเหล้าจึงโกรธง่าย มีเรื่องง่าย และนำมาซึ่งสิ่งที่ไม่ดีอีกมา ถ้าดื่มเหล้าเมาก็ขาดสติ ทำให้ศีลขาดได้ทุกข้อทีเดียว

ศีลห้าก็มีเพียงเท่านี้ ถ้าเรามีศีลจะป้องกันความชั่วได้อย่างหยาบ ลดกรรมที่จะตามมาแบบข้ามภพข้ามชาติ คนมีศีลจะมีเกื้อกูลต่อการทำสมาธิและก่อให้เกิดปัญญา ทำให้ธรรมะและความดีก้าวหน้า ถ้ามีศีลบกพร่องนั่งสมาธิก็ไม่มีสมาธิ ไม่ก้าวหน้าทางธรรม แล้วยังต้องรับผลกรรมตามมาอีกมาก ศีลจึงเป็นเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติธรรมอย่างนี้เองครับ

มีศีลห้าให้ได้ตั้งแต่วันนี้นะครับ อย่าไปรอปีหน้า รอปีใหม่ รอพรุ่งนี้ รอฉลองก่อน ชีวิตเป็นของไม่แน่นอนอย่างยิ่งแม้แต่นาทีเดียวครับ ให้ทำความดีกันไว้มาก ๆ นะครับ



ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม

"ผู้ใดแลจะเป็น ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรือ อุบาสิกา ก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชาตถาคตด้วยการบูชาอย่างยอด" ๑๐/๑๒๙

เราทุกคนที่เป็นพุทธศาสนิกชนต่างก็รู้ดีว่า สิ่งที่ดีที่สุดที่จะได้รับ ย่อมได้มาด้วยการปฏิบัติธรรม ปัญหามีอยู่ว่า อย่างเรา ๆ ซึ่งเป็นชาวบ้าน ตามศัพท์ ก็คือ ฆราวาส หรือ คฤหัสถ์ ทำอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม สมควรแก่ฐานะของเรา

แท้ที่จริงแล้วการปฏิบัติธรรม ไม่ได้เป็นของยากเย็นเลย เป็นของที่ชาวบ้านอย่างเราก็ทำได้ ตามสมควรแก่ตน มีความลุ่มลึกตามลำดับ ถ้ามีความศรัทธาและมีความเชื่อมั่น มีความตั้งใจที่จะทำดี ก็จะกระทำได้โดยไม่ยาก การปฏิบัติธรรมเบื้องต้นที่สุดสำหรับชาวบ้านนั้น มีผู้ทูลถามพระพุทธองค์แล้ว และพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้แก่ท่านผู้นั้นคือ สิงคาลกคฤหบดีบุตร คำสอนนี้มีบันทึกไว้ในพระสูตร ชื่อ สิงคาลกสูตร (๑๑/๑๗๒) โดยทรงกล่าวว่า

“**ปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) อทินนาทาน (การลักทรัพย์) มุสาวาท (การพูดปด) และการคบหาภรรยาผู้อื่น (หมายถึงละเมิดในกาม) เรากล่าวว่า เป็นกรรมกิเลส บัณฑิตไม่สรรเสริญ** ” จากนั้นทรงสอนว่า ไม่ให้ดำเนินชีวิตในทางเสื่อม (ซึ่งเรียกว่า อบาย) ๖ ประการคือ

“ การประกอบเนือง ๆ ซึ่ง**การดื่มน้ำเมาคือ สุราและเมรัย** อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะ (ประการที่ ๑) การประกอบเนือง ๆ ซึ่งการ**เที่ยวไปในตรอกต่าง ๆ ในกลางคืน** เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะ (ประการที่ ๒) การ**เที่ยวดูมหรสพ**เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะ (ประการที่ ๓) การประกอบเนือง ๆ ซึ่ง**การพนัน** อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะ (ประการที่ ๔) การประกอบเนือง ๆ ซึ่ง**การคบคนชั่วเป็นมิตร** เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะ (ประการที่ ๕) การประกอบเนือง ๆ ซึ่ง**ความเกียจคร้าน** เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะ (ประการที่ ๖)

จะเห็นว่าทั้งหมดก็คือ ให้มีศีลสี่ข้อ และหลีกเลี่ยงอบายมุข หรือประตูสู่ความเสื่อมอีก ๖ ประการนั่นเอง (ซึ่งรวมศีลข้อ ๕ ไว้ด้วย) จึงเป็นการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น สำหรับชาวบ้าน

การปฏิบัติธรรมที่ลุ่มลึกกว่านี้ เป็น **ฆราวาสธรรม** คือ หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี ๔ อย่างคือ

๑. **สัจจะ** ความจริง เช่น ซื่อสัตย์ต่อกัน

๒. **ทมะ** ความฝึกฝน ปรับปรุงตน เช่น รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเอง ปรับตัวเข้ากับการงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้ดี

๓. **ขันติ** ความอดทน

๔. **จาคะ** ความเสียสละ เผื่อแผ่ แบ่งปัน มีน้ำใจ

ทั้งสี่ข้อนี้ยากขึ้น เพราะต้องมีสติ มีความอดกลั้น ธรรมะสี่ข้อนี้ให้ใช้กับทุกคน ทั้งในบ้านเราเองและนอกบ้าน ถ้าใครทำได้จะมีครอบครัวและสังคมที่มีความสุขมาก

การปฏิบัติธรรมที่ลุ่มลึกกว่านี้ เป็นหลักธรรมของผู้ครองเรือนที่ตั้งใจมั่นคงมาก เรียกว่า **อุบาสก** ถ้าเป็นหญิง เรียกว่า **อุบาสิกา** ทั้งสองคำนี้แปลว่า ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย คนใกล้ชิดพระศาสนา หรือผู้ที่แสดงตนเป็นคนนับถือพระพุทธศาสนา โดยประกาศถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ หลักธรรมนี้เป็นคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกา มี ๕ ข้อ คือ

๑. มีศรัทธา มั่นคงในพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๒. มีศีลบริสุทธิ์ (อาจจะเป็นศีลห้า หรือศีลแปดก็ได้)

๓. ไม่ถือมงคล ตื่นข่าว เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล

๔. ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา (ข้อนี้ไม่ได้หมายว่า ห้ามทำบุญ กับศาสนาอื่น แต่ว่าไม่จำเป็นต้องถึงขั้นไปแสวงหา)

๕. ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมที่ลุ่มลึกมากขึ้นอีกสำหรับผู้ครองเรือน ซึ่งก็ไม่ได้ยากเกินไป คือการละเว้นความชั่ว ความไม่ดี ที่เรียกว่า

อกุศล และให้ทำดี หรือเรียกว่า ทำ**กุศล** เป็นสิ่งที่แปลกคือ เป็นสิ่งเดียว นั่นคือ เมื่อใดที่เราละเว้นการทำชั่ว เมื่อนั้นในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นการทำดี หรือกล่าวอีกแบบก็ได้ว่า เมื่อเราละเว้น อกุศล นั่นคือการทำกุศลแล้ว

สิ่งที่ควรละเว้น หรือ อกุศลมี อยู่ ๑๐ อย่าง ดังที่เรียกว่า **อกุศลกรรมบท ๑๐** มีดังนี้ **การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ การอยากได้ของผู้อื่น การคิดปองร้ายเขา** และข้อสุดท้ายคือ **การเห็นผิดทำนองคลองธรรม** หรือที่เรียกว่า **มิจฉาทิฏฐิ** ซึ่งก็คือ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นกุศล อกุศล จึงเห็นผิดแล้วไปทำผิดใน ๙ ข้อแรกนั่นเอง อกุศลทั้ง ๑๐ นี้มีรากเหง้ามาจาก **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ความหลง คือไม่รู้ว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งดี สิ่งไหนเป็นสิ่งไม่ดี ที่หลงเพราะมีความไม่รู้แจ้งปิดบังอยู่ สิ่งที่ปิดอาจเป็นความเพลิดเพลิน ความสนุก ความไม่เห็นชัดว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้ แปรปรวน และเต็มไปด้วยทุกข์นั่นเอง

สุดท้ายเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในพระพุทธศาสนา นั้นคือ **การเจริญภาวนา** เป็นการฝึกสติ เพื่อให้เกิด สมาธิ หรือความสงบ ที่เรียกว่า **สมถะภาวนา** หรือเกิดความรู้แจ้งที่เรียกว่า **วิปัสนาภาวนา** การกระทำเช่นนี้ นิยมทำตอนกลางคือหรือเช้า โดยเราอาจจะสวมมนต์ไหว้พระก่อน และนั่งสมาธิ วันละนิดวันละหน่อย อาจจะดูลมหายใจ อาจจะท่องพุทโธ หรือยุบหนอพองหนอ หรือวิธีอื่น อาจจะเริ่มที่ ๕ ถึง ๑๐ นาที และก็หมั่นทำบ่อย ๆ ให้มากขึ้น มากขึ้น ถ้าหมั่นทำดังนี้ จะพบเห็นได้เองว่า มีสิ่งที่ดีงามเกิดขึ้นกับเราได้อย่างมากมาย

วันนี้ขอจบเท่านี้ก่อน ช่วงนี้ ถือเป็นช่วงที่ผ่านวิสาขบูชามาไม่นาน และก็เริ่มใกล้จะเข้าพรรษาแล้ว ขอให้เชื่อมั่นในการทำความดี ละความชั่ว โลกของเราและจิตใจคนร้อนขึ้นทุกวัน ผู้ที่มีธรรมะในใจและปฏิบัติธรรมเท่านั้น จึงจะมีความสุขที่แท้จริง ยั่งยืน และได้ความสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต หวังว่าทุกท่านจะได้ประโยชน์จากบทความนี้ และมีความเจริญในธรรมทุกท่านนะครับ พบกันฉบับหน้าครับ


หลวงพ่อขาว

การทำงานที่ถูกต้อง

ในชีวิตของคนคนหนึ่ง มีหน้าที่การงานที่ต้องทำอยู่เสมอ หน้าที่ของนักเรียนต้องเรียนหนังสือ ชาวนาต้องทำนา เป็นต้น ปราชญ์ชาวพุทธที่สำคัญท่านหนึ่งคือ ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้สอนว่า ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ ท่านได้บอกว่า การทำหน้าที่อย่างถูกต้องเป็นการปฏิบัติธรรมะ คำสอนสั้น ๆ ของท่านมีดังนี้

" **หน้าที่คือธรรมะ** ท่านทั้งหลายทุกคน ทำหน้าที่ทุกอย่างตามหน้าที่ของตน ๆ กันอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย แต่ไม่เคยสำนึกเลยว่า หน้าที่นั่นแหละคือธรรมะ มันก็เลยไม่บูชาหน้าที่ ไม่ชื่นใจในการทำหน้าที่ มันก็กลายเป็นทนทำหน้าที่ มันก็ตกนรกทุกอิริยาบถ "

พุทธทาสภิกขุ

ท่านพุทธทาส ยังได้ขยายความว่า การทำหน้าที่ต่าง โดยไม่ยึดมั่นว่า มีตัวเราของเรา ยิ่งเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูง เช่น เป็นภารโรงกวาดพื้นอยู่ โดยไม่คิดว่า มีตัวเราของเรา คิดแต่จะกวาดให้สะอาดตามหน้าที่ ตอนนั้นเป็นการปฏิบัติธรรม

คำสอนของท่านพุทธทาส ได้มาจาก การสรุปประมวล แก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราไปค้นอาจจะพบว่า หน้าที่คือ ธรรมะ ไม่เคยพบเห็นตรง ๆ ที่ไหน แต่ความจริงแล้ว เป็นธรรมะ จริง ๆ ยังประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่าง ที่เราเรียกว่า **การทำงานชอบ** หรือ ความหมาย คือ **การทำงานอย่างถูกต้อง**

การทำงานอย่างถูกต้อง เป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง พระพุทธองค์ทรงสอนความจริงสี่ประการ ประการแรก คือ โลกนี้มีความทุกข์เสมอและทุกคนต้องประสบ นี้คือ **ทุกข์** ประการที่สอง ทรงสอนว่า สาเหตุของทุกข์นั้นมีอยู่จริง เรียกว่า **สมุทัย** ประการที่สาม ภาวะแห่งความพ้นทุกข์ก็มีได้จริง เรียกว่า **นิโรธ** และประการที่สี่คือสุดท้าย วิธีการพ้นทุกข์ ก็มีจริง วิธีนี้เรียกว่า **มรรค** คือ หนทางแปดประการนั่นเอง[๑]

เมื่อเราปฏิบัติในมรรค เรียกว่า เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างสูง และก้าวเดินไปสู่การพ้นทุกข์

การงานที่ถูกต้อง จะอยู่ในหัวข้อ มรรค หลายประการ การงานที่ถูกต้อง จึงเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงไปในตัวเช่นกัน และนำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

หน้าที่การงานในชีวิตของเราซึ่งเป็นผู้ครองเรือนทั่วไป ต้องอยู่ในหัวข้อของมรรคอยู่อย่างน้อยสามประการคือ **สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ** ถ้าเรามีสามอย่างนี้ในการงานของเรา นี่เป็นการงานที่ถูกต้อง มีแต่ความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม

สัมมาวาจา คืออย่างไร สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือการเจรจาหรือพูดจาอย่างถูกต้อง ได้แก่ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการ พูดเพ้อเจ้อ[๑]

สัมมากัมมันะตะ คืออย่างไร สัมมากัมมันตะ แปลว่า การกระทำชอบ ได้แก่ การงดเว้นจากการล้างผลาญชีวิต งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม[๑]

สัมมาอาชีวะ คืออย่างไร สัมมาอาชีวะ แปลว่า การเลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง การโกงด้วยของปลอม การโกงด้วยเครื่องตวงวัด และการโกงด้วยการรับสินบน การหลอกลวงและตลบตะแลง เว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีชิง การปล้นและกรรโชก[๑,๒]

ยังมีคำสอนอีกว่า **อุบาสก** คือ ผู้ที่ถือว่าตนมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ไม่ควรทำการค้าขายห้าประการคือ ค้าขายศาสตรา ค้าขายสัตว์ ค้าขายเนื้อสัตว์ ค้าขายน้ำเมา ค้าขายยาพิษ[๓]

เมื่อเราทำการงานที่ประกอบด้วยลักษณะอย่างนี้ **ไม่หลอกลวงใคร** ไม่มีเล่ห์กล ฉ้อฉล พูดความจริง และเนื้อหาในงานไม่มีข้อผิด ข้อห้าม ข้อไม่ควรทำ ถ้าเป็นเช่นนี้ นี้คือ การงานที่ถูกต้อง **ให้ภูมิใจได้เลยว่า นี้เป็นงานที่พึงกระทำ** อยู่ในร่องรอยที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม มีแต่ความก้าวหน้า **นับเป็นบุญ และเป็นโชค อันประเสริฐ** ที่เราได้มีการงานเช่นนี้กระทำ

ถ้าเรายังมีการงานที่ไม่ถูกต้อง ก็จะนำมาซึ่งความทุกข์ บาป เคราะห์กรรม เป็นอันมาก ถ้ามีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยที่แท้จริง ก็ควรเลี่ยง ควรเปลี่ยน ไม่ทำงานเช่นนั้น ถ้าเราไม่สามารถทำได้ ควรทราบได้เลยว่า เป็นคราวเคราะห์ของเราแล้วที่ต้องทำงานเช่นนี้ เป็นหายนะของชีวิตในชาตินี้ของเรา จะนำมาซึ่งบาปเคราะห์กรรมอันมากมายทั้งในชาตินี้และภพชาติต่อ ๆ ไป นั่นเอง ดังเช่น หลอกลวง พูดเท็จ ก็เป็นมิจฉาวาจา มีพระพุทธพจน์ตรัสสอนไว้ชัดเจนดังนี้

" ดูกรคฤหบดี ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ประกอบด้วยมิจฉาวาจาเห็นปานใด เมื่อแตกกายตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก... " ๔

สุดท้ายหวังว่า บทความนี้จะยังประโยชน์ให้แก่ทุกท่าน ขอให้มีการงานที่ถูกต้อง ทำงานอย่างเป็นสุข เจริญทั้งทางโลกและทางธรรมนะครับ

เอกสารอ้างอิง

๑. ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ๔/๑๔
๒. ลักขณสูตร ๑๑/๑๗๐
๓. วณิชชสูตร ๒๒/๑๗๗
๔. ทุศีลยสูตร ๑๙/๑๕๕๖.



ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม อบรมจิตใจให้ผ่องใส

" ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม อบรมจิตใจให้ผ่องใส นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย "

วันมาฆบูชา ได้มาบรรจบอีกครั้งหนึ่ง ถือเป็นวันสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะมีการแสดงธรรมที่เรียกว่า **โอวาทปาติโมกข์** ในวาระที่ประกอบไปด้วยเรื่องสำคัญสี่ประการ หรือที่เรียกว่า **จาตุรงคสันนิบาต** ได้แก่

๑. พระภิกษุสงฆ์ ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย

๒. พระภิกษุสงฆ์ทั้งหมด ล้วนเป็นเอหิภิกขุอุปสัมปทา คือเป็นผู้ที่พระพุทธองค์ทรงประทานการบรรพชาอุปสมบทให้ทั้งสิ้น

๓. พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้น ล้วนแต่เป็นผู้ได้ อภิญญา ๖ ทั้งสิ้น

๔. เป็นเวลาที่ดวงจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ คือตรงกับ วันเพ็ญเดือน ๓

การแสดงโอวาทปาติโมกข์ที่ประกอบด้วยเงื่อนไขอย่างนี้มีได้เพียงครั้งเดียวในศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ๆ

โอวาทปาฏิโมกข์ และคำแปล

แม้จะเป็นพระธรรมเทศนาที่สำคัญ และมีพระภิกษุมาฟังกันมากมาย แต่เนื้อหาที่พระพุทธองค์ทรงนำแสดงนั้น สั้น ๆ ประมาณไม่กี่บรรทัดเท่านั้น แท้จริงแล้วเป็นธรรมะ ที่มีความสุขุมลุ่มลึกเป็นอันมาก แต่ก็เป็นสิ่งที่พระอรหันต์ทุกรูปที่มาฟัง ต่างเข้าใจกันดี เพราะทุกรูปเป็นพระอรหันต์เข้าถึงธรรมกันหมดแล้ว เนื้อหานั้นมีดังนี้คือ

ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา

ขันติ คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง

นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่า นิพพานเป็นบรมธรรม

น หิ ปพฺพชิโต ปรูปฆาตี

ผู้ทำร้ายคนอื่น ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต

สมโณ โหติ ปรํ วิเหฐยนฺโตฯ

ผู้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ

สพฺพปาปสฺส อกรณํ

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ๑

กุสลสฺสูปสมฺปทา

การบำเพ็ญแต่ความดี ๑

สจิตฺตปริโยทปนํ

การทำจิตของตนให้ผ่องใส ๑

เอตํ พุทฺธานสาสนํฯ

นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

อนูปวาโท อนูปฆาโต

การไม่กล่าวร้าย ๑ การไม่ทำร้าย ๑

ปาติโมกฺเข จ สํวโร

ความสำรวมในปาฏิโมกข์ ๑

มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ

ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร ๑

ปนฺตญฺจ สยนาสนํ

ที่นั่งนอนอันสงัด ๑

อธิจิตฺเต จ อาโยโค

ความเพียรในอธิจิต ๑

เอตํ พุทฺธาน สาสนํฯ

นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

เนื่องจากพระสงฆ์ทุกรูปเป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่ต้องศึกษาหรือฝึกกิจใด ๆ อีกในการพัฒนาตนเอง พระธรรมบทนี้ จึงเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนพระภิกษุว่า พระภิกษุควรสอนอย่างนี้และควรทำเป็นตัวอย่างให้ดูอย่างนี้ คือเป็นการวางหลักการสอนในการเผยแพร่พระศาสนา นั่นเอง

โอวาทปาฏิโมกข์ มีความสำคัญสองประการสำหรับผู้ครองเรือน คือ

ประการแรก ทำให้ทราบและเข้าใจว่า พระภิกษุสงฆ์ ควรทำตนอย่างไร ควรสอนอย่างไร มีหลักการและแนวทางในการดูแลพระศาสนาอย่างไร จึงจะเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ประการที่สองคือ เราสามารถเลือก น้อมนำ ประยุกต์ ปฏิบัติสำหรับผู้ครองเรือนอย่างเราได้ด้วยตามกำลังของตน ซึ่งในวันนี้จะขอยกหลักที่ถือเป็นหัวใจพระพุทธศาสนาจากโอวาทปาฏิโมกข์มาเล่าสู่กันฟัง

หัวใจพระพุทธศาสนาจากโอวาทปาฏิโมกข์ มีสามประการ คือ **การละความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และ การทำจิตใจให้ผ่องใส** โดยแท้จริงแล้ว ทั้งสามประการ ทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็จะได้ความดีเหมือนทำทั้งสามข้อด้วยกันทั้งสิ้น แต่ในการทำความดีสูงสุดในพระพุทธศาสนา ต้องกระทำอย่างจริงจังทั้งสามข้อ

การละความชั่วทั้งปวง กระทำได้ถ้ามี **สติ และปัญญา** พร้อม เพราะความชั่วจะมาจากไหน ก็มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานี้เอง คือ กระทบสิ่งแวดล้อมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็อาจจะมีความชั่ว คือ โลภ โกรธ หลง ราคะ โทสะ โมหะ คือเข้ามาได้ทั้งหกทาง พิเศษสุดคือ ทางใจ ใจเป็นของพิเศษ คือ อยู่ดีไม่ว่าดี ไม่ต้องมีอะไรมากระทบ ก็สามารถจะก็นึกสิ่งไม่ดีมาได้เอง เช่น นำคำด่าว่าที่เขาเคยว่าเราในอดีตมาคิด ก็โกรธขึ้นมาได้อีก เป็นต้น การละความชั่ว จึงต้องฝึกให้มีสติ ยับยั้งให้ทันต่อการกระทบว่าสิ่งนี้ไม่ดี ควรละทิ้งไป ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราของเราทั้งนั้น ทั้งกายและใจ จะแบกรับความทุกข์ไปทำไม เป็นต้น นอกจากนี้การใช้ปัญญาอย่างง่าย ๆ ก็ช่วยให้ละได้ เช่น เรารู้ว่า ถ้าทำสิ่งนี้ จะ

นำมาซึ่งความชั่วที่มากกว่านี้ เราก็รีบไม่ทำ ใช้ความอดทน อย่าไปตามใจกิเลส ยอมตัดไม่ทำเสีย ก็จะละความชั่วที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้ง่ายขึ้น

การทำความดีให้ถึงพร้อม เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุดในหัวใจพระพุทธศาสนาทั้งสามประการ เพราะความดีทำได้ง่าย ให้ทาน ถือศีล เจริญภาวนา หรือ ฟังธรรม แสดงธรรม สุภาพอ่อนน้อม ขวนขวายทำงานที่เป็นบุญ ยินดีในความดีผู้อื่น แบ่งปันความดีให้ผู้อื่น ล้วนแต่เป็นการทำดีทั้งสิ้น ถ้าเราหมั่นทำดีเสมอ ใจเราก็ไม่ตกไปในที่ชั่ว และใจก็ผ่องใส ขึ้นมาได้ระดับหนึ่งทีเดียว

การอบรมจิตให้ผ่องใส เป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด เพราะผ่องใสในที่นี้คือ เกิดปัญญา และเป็นปัญญาระดับสูงสุดด้วย ซึ่งเรา ๆ ก็ไม่มี และคนเกือบทั้งหมดในโลกนี้ เกิดมาจนตายไป ก็มักจะไม่มีปัญญาในระดับนี้ได้เลย เพราะปัญญามีสามระดับคือ **สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาอันเกิดจากการเล่าเรียน ได้ยินได้ฟังมาก็เกิดความรู้เกิดปัญญา เป็นปัญญาระดับต้น ระดับสองคือ **จินตามยปัญญา** เกิดจากการวิเคราะห์หาเหตุผลจนเข้าใจ ส่วนมากแล้ว

นักปราชญ์ บัณฑิต และนักวิทยาศาสตร์ จะมีปัญญาเช่นนี้ แต่ระดับสูงสุดคือ **ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาอันเกิดจากอบรมปฏิบัติ จากการฝึกสติ สมาธิ จนเกิดญาณหยั่งรู้ ปัญญาระดับนี้จะมีได้ก็แต่ผู้มีศีล และเจริญสติ สมาธิ อย่างถูกต้อง อันพร้อมไปด้วยมรรคแปดประการ จึงจะเกิดปัญญาระดับนี้ได้ ซึ่งจะทำให้ใจผ่องใส และตัดประหารกิเลส เป็นข้อ ๆ ไปได้อย่างแท้จริง

เราจึงควรหมั่นนำความรู้ที่ได้นี้ มาทำความดีอันสูงสุดสามประการ ให้น้อมเข้ามาในตัวเราให้ได้ เราะจะได้สิ่งดีงามที่สุดสูงที่สุด ที่คนคนหนึ่งเกิดมาจะมีได้ ในช่วงแห่งมาฆบูชานี้ ขอฝากธรรมอันล้ำค่าแก่ทุกท่านดังนี้ ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านนะครับ





รักแท้ รักในใจ นิรันดร

" รักแท้ คือสิ่งใด ช่วยเฉลย คนไม่เคย รู้ รักแท้ เป็นไฉน
พ่อแม่ลูก แฟนกัน หรืออย่างไรแล้วทำไม เมื่อรักกลาย ทำลายกัน "

เนื่องในเดือนนี้เป็นเดือนแห่งความรัก ที่มีวันวาเลนไทน์ จึงขอนำเรื่องรักแท้ รักในใจนิรันดร มาฝากนะครับ

ความรักในทั่วไปที่เรานึกถึง จะเป็นความรักระหว่างบุคคล หมายถึง ชอบมาก อยากให้เขามีความสุข และมีความห่วง ความหวง ความต้องการรักตอบแทน หรือมีความหมายมั่นเป็นตัวเราของเราอยู่ในนั้น ความรักเช่นนี้ เมื่อสมหวัง จะมีความสุขมาก แต่เมื่อผิดหวัง จะมีความทุกข์ และเป็นทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ก่อให้เกิดความเสียใจ ซึมเศร้า อาฆาต และแม้แต่เป็นสงคราม

ในพระพุทธศาสนา ความรักแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นความรักที่ไม่มีความยึดมั่นในตัวเราของเรา ความรักนี้คือ ความเมตตา กรุณา อันเป็นธรรม ในหมวดหมู่ของ **พรหมวิหารสี่** ซึ่ง

ประกอบไปด้วย **เมตตา** คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข **กรุณา** คือปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์ **มุทิตา** คือพลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุข และ**อุเบกขา** คือวางเฉย ปล่อยวาง เมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์แล้วเราช่วยเหลือเขาไม่ได้ **ความรักนี้ เป็นความรักที่แท้จริงและมีอานิสงส์มาก**

โดยย่อแล้ว **ความเมตตา คือหัวใจแห่งรักแท้** ความเมตตา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ สรรเสริญไว้มาก เป็นธรรมที่ทำให้ละความพยาบาทได้ ทำให้มีการให้อภัยแก่กันด้วย

ในพระสูตรที่ชื่อว่า **เวลามสูตร** ทรงสอนว่า การที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม มีอานิสงส์ยิ่งกว่าศีล ยิ่งกว่าการให้ทาน ด้วยถาดทองคำแปดหมื่นสี่พันถาด ช้างม้าอย่างละแปดหมื่นสี่พันตัวเลยทีเดียว **เวลามสูตร** *พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฏฐก-นวกนิบาต ๒๓/๒๒๔*

ยังมีพุทธพจน์ดังนี้ด้วยว่า " ***ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุซ่องเสพเมตตาจิต แม้ชั่วการเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้นเปล่า ก็จะกล่าวไยถึงผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า*** " **พระสุตตันตปิฎก** *เล่ม ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาตร ๒๐/๕๔*

พระพุทธองค์ ทรงดำเนิน ด้วยพระบาท
บิณฑบาต โปรดสัตว์ ในสังสา
ปุณณทาสี เข็ญใจ ได้ผ่านมา
น้อมบูชา เดนอาหาร ถวายองค์

...ถวายเสร็จ ในจิต คิดทุกข์ร้อน
มานึกย้อน โอเรา ช่างเขลาหลง
เดนอาหาร มีผู้ใด กินได้ลง
แต่ต้องปลง เป็นทั้งหมด ที่เรามี

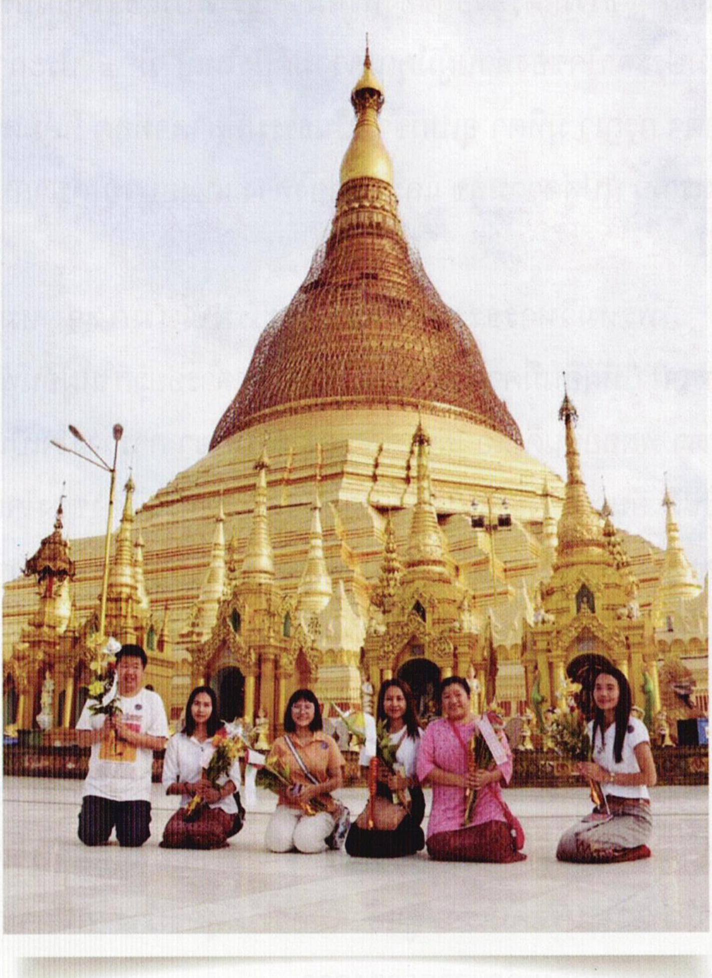
พระพุทธองค์ ทรงญาณ อันแจ่มใส
ทรงเข้าใจ ความเหลื่อมล้ำ ในศักดิ์ศรี
ทรงรู้ซึ้ง ถึงความทุกข์ ในความดี
พระทรงมี พระเมตตา เกินกว่าใคร

ทรงประทับ นั่งลง ในตรงนั้น
เริ่มต้น ฉัน ด้วยพระพักตร์ อันผ่องใส
ไม่รังเกียจ เศษเดน แต่อย่างใด
ทรามอย่างไร ก็ฉันได้ ไม่นำพา

จะบิณฑบาต ที่วัง ก็ทำได้
จะกล่าวไย ของประเสริฐ เลิศชิวหา
แต่ทรงฉัน เดนอาหาร ที่นำมา
พระเมตตา หวังให้บุญ คนเข็ญใจ

นี้คือ พระเมตตา ประจำจิต
คือข้อคิด รักแท้ เป็นไฉน
หวังเขาสุข ให้เขาได้ ให้หมดใจ
นี้อย่างไร รักในใจ นิรันดร

ขอพวกเรา จงเจริญเมตตา โดยไม่หวังผลตอบแทนกันนะครับ ขอความสวัสดี มีแด่ทุกท่านครับ



พรหมวิหาร ธรรมะคุ้มใจ

พรหมวิหาร บางครั้งก็เรียก พรหมวิหารสี่ ตามตำรา แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นธรรมที่ล้ำค่าที่สุด ที่คุ้มครองใจของเรา นำไปสู่ความสุข และตัดช่องทาง แห่งอบายได้มากมาย

พรหมวิหารธรรมบทนี้ มักจะเริ่มที่ **เมตตา** หมายถึง ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข **กรุณา** คือสงสารอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ **มุทิตา** พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และ **อุเบกขา** การวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ยินร้าย จะเห็นได้ว่า สามข้อแรก ดูเป็นเรื่องของใจเราที่มีต่อคนอื่น เรื่องสุดท้ายคือ เรื่องของใจของเราโดยตรง ในความเห็นส่วนตัว มักจะง่ายกว่าเมื่อเราเริ่มด้วยกรุณา

กรุณา คือ สงสารอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มักเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายดาย ถ้าเราเจอผู้ที่ด้อยกว่า เราจะสงสารได้ง่ายมาก เช่น สัตว์เจ็บป่วย ตกยาก คนจน คนป่วยที่น่าสงสาร แต่เมื่อเราเจอคนที่เราไม่ชอบ หรือคนเลว ดูแล้วสมควรได้ทุกข์บ้าง ก็มักจะยากที่จะสงสาร แท้จริงแล้ว เราควรสงสาร

ความสงสารเป็นคุณธรรมที่พิเศษสุด ทำได้โดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา และใช้ปัญญาไตร่ตรองว่า ความจริงทุกคนน่าสงสาร เพราะต้องเจอ ความเกิดแก่เจ็บตาย อย่างไรไม่พ้น ไม่รู้จะเจ็บเมื่อไร จะป่วยเมื่อไร จะตายเมื่อไร จะทรมานมากน้อยแค่ใด ตอนนี้ดูดีมีความสุข เพราะบุญส่งผล ก็ไม่รู้ว่า กรรมจะส่งผลเมื่อใด

เมื่อเราเจอคนเลวโดนทำโทษ เรามักจะตำหนิ หรือสมน้ำหน้า พูดต่อ เล่าต่อ ซ้ำเติมด้วยความสะใจ ความจริงการทำเช่นนั้นเป็นบาปในใจเรา มีทุคติ เป็นที่ไป แต่ถ้าเราเปลี่ยนเป็นสงสารว่า เห็นไหม ต้องรับทุกข์ ตายไปยังต้องตกนรกอีก เป็นไปตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน ทุกอย่างไม่เที่ยง สิ่งนี้จะทำให้เป็นธรรมะ เป็นกุศลในใจเรา

เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ความเมตตาเป็นบุญมาก มากกว่าการให้ทาน เป็นบุญมากกว่าการมีศีล พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความเมตตา เป็นธรรมะที่มีบุญ มีอานิสงส์ใกล้กับสมาธิระดับฌานเลยทีเดียว ทั้งทำได้ง่าย โดยคิดให้ได้ว่า ทุกคนน่าสงสาร เราเองก็เช่นกัน ขอให้ทุกคนเป็นสุขเถิด ถ้าเราคิดได้ข้อนี้ จะทำให้มีคุณธรรมต่อไปได้ง่ายขึ้นอีก คือ มุทิตา

มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เสมือนเขาเป็นตัวเรา ญาติเรา มิตรเรา แม้จะไม่ใช่ หรือแม้แต่จะเป็นศัตรูเราก็ตาม ถ้าเป็นญาติมิตรที่เรารักจริง เราจะมุทิตาพลอยยินดีได้ง่ายมาก จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าเป็นคนที่เราไม่ชอบ แล้วได้ดี เราจะทำใจให้พลอยยินดีไม่ได้เลย จะโกรธ จะโมโห จะหมั่นไส้ จะริษยา จะคับข้อง อึดอัด หรือพยาบาทได้ สิ่งเหล่านี้เป็นอกุศลในใจเราทั้งสิ้น ถ้าเราสิ้นใจตายตอนใจเป็นแบบนั้น จะไป ทุคตินรกได้เลยทีเดียว การมุทิตา จึงจะทำได้ การจะทำได้ จะต้องมีความสงสารสัตว์โลกทุกคนให้มากก่อน ยิ่งเขาทำกรรม อีกหน่อยเมื่อรับกรรมจะยิ่งทุกข์มากแน่นอน สงสารให้ได้ก่อน แล้วจึงเมตตา ให้เขามีความสุข แล้วจึงยินดีด้วยใจจริง เพราะโลกนี้น่าสงสารออก ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเราของใครได้สักคน ล้วนแต่อยู่ในมายา ถ้าใครมีความสุขได้จากโลกอันจอมปลอมนี้ ก็น่ายินดีกับเขาเถิด วันนี้ผู้เขียนของหาย แต่มาคิดได้ว่า คนเก็บของได้ จะต้องดีใจ อาจจะนำไปขายทำประโยชน์ได้ ก็รู้สึกยินดี มุทิตา ขึ้นมาทันที และไม่เสียดายของที่หายนั้นเลย นี้เป็นตัวอย่างจริงที่เกิดขึ้นว่า ธรรม คุ้มครองใจให้เป็นสุขได้จริง

อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย เมื่อเราสงสาร อยากจะช่วยแต่ช่วยไม่ได้ เมื่อเรามีความทุกข์ การจะทำเช่นนี้ให้ได้ ต้องน้อมปัญญาอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ **ไตรลักษณ์** ขึ้นมาให้ได้ก่อนว่า ในโลกนี้ทุกอย่างเป็น **อนิจจัง** แปลว่าไม่เที่ยง เป็น **ทุกขัง** แปลว่า ทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้นาน หรือเป็นทุกข์ และเป็น **อนัตตา** แปลว่า ไม่ใช่ตัวเราของเราที่แท้จริงที่จะให้อยู่ในอำนาจของเราได้

ความสุข ก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวก็ดับไป ความทุกข์ ก็ไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราของเรา จะแก่ จะเจ็บ จะตาย เราห้ามไม่ได้เลย ดังนั้น เมื่อคนที่เรารัก ป่วยตาย ต้องน้อมปัญญานี้มา จึงจะวางใจไม่ทุกข์ได้ จึงจะคิดได้ว่า อืม... มันก็อย่างนี้แหละ แล้วเขาก็ไปตามกรรมของเขาต่อไป เขาก็ทำดีมามาก จะต้องไปดีบ้างแน่นอน เราจะช่วยเขาก็ทำดี อุทิศไปให้ได้ อีกหน่อยจะเจอกันอีก ไม่พลัดพรากกันจริงหรอก เพราะวัฏฏะสงสารนั้นยาวไกล อีกหน่อยจะเจอกันได้มาพึ่งพากัน เพราะได้ทำกรรมกันมาด้วยกันในชาตินี้แล้ว

เมื่อเราเองป่วย หรือของหาย หรือเราจวนจะตาย เราจะมีความทุกข์ใด ๆ ก็ตาม ก็น้อมธรรมไตรลักษณ์นี้มาพิจารณา แล้วให้คิดต่อว่า ถ้าเราอยากออกจากสิ่งนี้ เราต้องมรรค คือ ต้องมีศีล หัดเจริญสติ ให้มีสมาธิ และปัญญา จึงจะตัดความทุกข์นี้ได้ และทุกอย่างย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ผู้ใดทำกรรมใด ๆ จะดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้น เราก็พยายามทำแต่กรรมดี ละทิ้งความชั่ว เมื่อทิ้งชั่วไปมาก ๆ ก็เหลือแต่ดี เท่านั้นเอง

ขอน้อมธรรมพรหมวิหารที่ล้ำค่าไว้ในใจของทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านเทอญ



ไปทีละก้าว อยู่กับปัจจุบัน

" เป้าหมายนั้นสำคัญยิ่ง แต่ทุกย่างก้าวนั้นสำคัญกว่า และปัจจุบันสำคัญที่สุด"

ในการดำเนินชีวิตของเราทุกคน ซึ่งเป็นผู้ครองเรือน การจะให้มีความสุขได้ ต้องใช้ปัญญามาก ๆ ทั้งปัญญาในการแก้ไขปัญหา และปัญญา ในการดำเนินชีวิต อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมให้ได้

ชีวิตของเรามักไปตามความอยาก คืออยากมี อยากเป็น อยากไม่มี อยากไม่เป็น ความอยากรวม ๆ ที่ยิ่งใหญ่ มักเป็นเป้าหมายในชีวิต ซึ่งแต่ละคนก็จะตั้งเป้ากันไป แต่ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีความอยากย่อย ๆ มาในทุก ๆ นาทีเลย เมื่อได้ยินได้ฟังเรื่องอะไรมา ก็เกิดความอยากตามขึ้นมาแล้ว ความอยากทำให้เราแต่งตัวสวย หาวัตถุ หาทรัพย์สิน หาอาหารอร่อย หาสิ่งที่เจริญตาเจริญใจ หาสิ่งแวดล้อม อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่เราชอบ

คำสอนของพระพุทธเจ้า มีไว้สั้น ๆ ว่า **ความอยากเรียกว่า ตัณหา เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์** การจะดับได้นั้นต้องใช้มรรคแปด

สำหรับพระภิกษุสงฆ์ กิจของท่านคือ กำจัดตัณหาให้หมดไปเลย คือดับทุกข์ได้หมด **สำหรับผู้ครองเรือน** เราเพียงแต่ควบคุมตัณหา ความอยาก ให้สิ่งที่แสวงหาและทุกก้าวย่าง มีทำนองคลองธรรม ตามที่ควรจะเป็น

ความอยาก เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ เพราะทุกอย่างที่เราหามาได้ ที่เรามี ที่เราเป็นนั้น ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจของเราที่จะให้สิ่งใด ๆ คงที่ไว้ไม่เปลี่ยนแปลงไปได้ ตัวอย่างเช่น ไม่ว่าเราจะสู้กับความแก่อย่างไร ก็ตาม เราก็ยังแก่ อายุแปดสิบปี เก้าสิบปี เราก็แก่หง่อม เป็นคนแก่ธรรมดา คนหนึ่งอยู่ดี

ความอยาก เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ การจะดับได้นั้นต้องใช้มรรคแปด การให้อยู่ในศีลธรรมก็ประคองไว้ด้วยมรรคแปด ข้อที่สำคัญที่สุดในมรรคแปดคือ มีความเห็นความเชื่อต่อเรื่องราวต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เรียกว่า **สัมมาทิฐิ** ความเห็นความเชื่อที่ถูกต้อง หลักใหญ่สุด ๆ คือ ***เชื่อในกรรมดี กรรมชั่ว เชื่อมั่นว่าทำกรรมใดไว้ก็ตาม จะดีหรือชั่วก็ตาม เราต้องเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น***

ความเชื่อที่ถูกต้องนี้คือ ปัญญา ที่หาได้ยากยิ่ง เหมือนคนตาบอดได้รับการเปิดตาให้มองเห็น ถ้าเราไม่มีความเชื่อความเห็นอันนี้ เหมือนเราปิดตาเดินผ่านขอบเหวไป ไม่มีทางที่จะไม่ตกเหว ความเชื่ออย่างถูกต้อง ไม่ใช่จะมีกันได้ง่าย ๆ ต้องได้รับการอบรมตั้งแต่เด็ก หรือต้องก้าวเดินไปในความถูกต้องจึงจะมั่นใจไปเรื่อย ๆ หรือต้องมีประสบการณ์ ปาฏิหาริย์ ที่มากพอจึงจะเชื่อกันได้

โชคดีที่ชาวไทยจำนวนมากได้รับการอบรมแต่เด็ก จึงเชื่อในบาปบุญคุณโทษ คนไทยมักมีความเชื่ออันนี้ เพียงแต่จะมากน้อยแน่นแฟ้นเพียงใดเท่านั้น แต่คนที่ไม่เชื่อก็มี แม้จะเรียนสูง มีตำแหน่งสูง มีงานการ ร่ำรวยมากมาย บางคนก็ไม่เชื่อ คิดว่าสิ่งนี้

ล่วงโลกบ้าง มีไว้ให้ปกครองได้ง่ายเหมือนวัวควายบ้าง แต่ความจริงแล้ว ถ้าไม่มีความเชื่อที่ถูกต้องนี้ ชีวิต จะเดินลงเหวในวันหนึ่งเสมอ แม้ล่วงลับไปแล้ว เหวนั้นก็รออยู่

ในมรรคแปด ยังมีข้อหนึ่ง คือ **สัมมากัมมันตะ** คือกระทำการงานอย่างถูกต้อง ทุกเรื่องราวที่เราทำ เราต้องกระทำอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกามคุณ

ในมรรคแปด ยังมีข้อ **สัมมาวาจา** ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดวาจาส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

ในมรรคแปด ยังมีข้อ **สัมมาอาชีวะ** คือมีอาชีพอย่างถูกต้อง ไม่หลอกลวง ไม่ค้าขายอาวุธ ไม่ค้าขายยาพิษ ไม่ค้าขายสุรา เครื่องดื่มมึนเมา และไม่ค้าขายสัตว์ เพื่อที่จะนำไปเป็นอาหาร ไม่ค้าขายมนุษย์

สิ่งที่ห้ามเหล่านี้ เหมือนเหวลึกให้เราตกไปได้ในทุกย่างก้าวแห่งชีวิต พระพุทธองค์ทรงสอนเสมือนว่า นี้คือเหวลึกอย่าเดินตกลงไปในหลุมพรางแห่งเหวลึกนี้ ทุกย่างก้าว จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เราต้องไปทีละก้าว ๆ แต่ละก้าวต้องไม่พลาด ถ้าพลาดก็ตกเหววุ่นวายลำบากนานแสนนาน กว่าจะกลับมายังจุดเดิมได้เพื่อก้าวเดินต่อไป

เมื่อเราตั้งใจมั่นแล้ว อยู่ในความดี มีความรู้ มีปัญญา เราก็ไม่ต้องไปกลัวสิ่งใด อย่างที่ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** กล่าวไว้ว่า ***" เมื่อทำวันนี้ให้ถูกต้อง ก็ไม่ต้องกลัววันพรุ่งนี้ "*** อย่างที่นักปราชญ์ว่า " ***ไม่มีสิ่งใดผิด จากการกระทำที่ถูก*** " ให้มีสติค่อย ๆ ไปทีละก้าว ไปทีละก้าว จะถึงจุดมุ่งหมายได้ หลักการนี้ใช้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม

เมื่อเราหยุดก้าว การถึงเป้าหมายก็ช้าลง เมื่อเราก้าวผิดทางหรือก้าวถอยหลัง หรือก้าวลงเหว การถึงจุดหมาย จะยิ่งช้าลงและยังเป็นการทำลายความสำเร็จ ทำลายผลงาน ที่เราเคยทำไว้และยังต้องผจญกับสิ่งไม่ดี สิ่งบีบคั้น ในเหว นั้นอีกมากมาย

ขอให้ค่อย ๆ ไปทีละก้าว เมื่อเจอความทุกข์ หรืออุปสรรค อย่าท้อแท้ ให้คิดว่า ไม่เป็นไร เราจะค่อย ๆ ไปทีละก้าว ไปทีละก้าว ด้วยสติ ด้วยความดี ด้วยความระวัง ไม่ประมาท จะค่อย ๆ ผ่านไปได้เอง

ขอเพียงให้ก้าวไปอย่างถูกต้อง จะช้าจะเร็วก็ตาม ให้ก้าวไปอย่างมีสติ ก้าวไปในทำนองคลองธรรม ระลึกไว้เสมอว่า ***"เป้าหมายนั้นสำคัญยิ่ง แต่ทุกย่างก้าวนั้นสำคัญกว่า และ ปัจจุบัน สำคัญที่สุด "***



วิสาขบูชา

" พระพุทธคุณที่แท้ ไม่ใช่เมตตามหานิยม หรือแคล้วคลาด คงกระพัน แต่เป็น พระกรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระปัญญาคุณ และยังจำแนกได้อีกเก้าประการ "

วิสาขบูชา ตรงกับวันเพ็ญเดือนหก นับเป็นวันที่สำคัญในพระพุทธศาสนาถึง ๓ ประการ คือ เป็น**วันคล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน** ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า **เป็นวันที่มีความหมายมากและคู่ควรกับการระลึกถึงความดี และการปฏิบัติดี เป็นการบูชาแด่พระพุทธองค์**

ความจริงในอดีตชาติอันยาวไกล ก่อนจะมาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น เป็นสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า **พระทีปังกรพุทธเจ้า** พระพุทธองค์ของเราได้เป็นพระฤาษี มีฤทธิ์เหาะได้ มีนามว่า **สุเมธดาบส** ท่านได้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ได้นอนทอดกายเหนือโคลนตม ให้พระพุทธทีปังกรและพระสาวกเหยียบข้ามเป็นพุทธบูชา ด้วยบุญนี้ พระสุเมธดาบส จะได้ฟังธรรมเป็นพระอรหันต์พ้นทุกข์ในทันทีก็ทำได้ แต่ท่านก็ปรารถนาจะ

ช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์ตาม คือปรารถนาพุทธภูมิเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต จึงอธิษฐานขอเป็นพุทธภูมิ ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดนับได้อีก เป็นล้านล้านปี ผ่านพระพุทธเจ้าอีกยี่สิบสามพระองค์ จึงมาเป็น **เจ้าชายสิทธัตถะ** ในชาตินี้ ทรงลำบากอย่างยิ่งเพื่อจะโปรดพวกเราในปัจจุบันนี้นั่นเอง

ในชาติปัจจุบัน พระพุทธองค์ก่อนที่จะทรงผนวช ทรงอยู่ในวรรณะกษัตริย์ มีพระนามเดิมว่า **เจ้าชายสิทธัตถะ** เป็นพระโอรสของพระนางสิริมหามายา และพระเจ้าสุทโธทนะ ได้ทรงพิธีอภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงพิมพา และมีพระโอรสหนึ่งพระองค์ คือ พระราหุล ในประวัติได้กล่าวไว้ว่า ท่านถูกเลี้ยงดูอยู่ในความสุข ไม่ได้มีโอกาสเห็นความทุกข์ใด ๆ เลย เมื่อได้มีโอกาสเสด็จประพาส ได้เห็นคนแก่ คนเจ็บและคนตาย ทรงเสียพระทัยมากเมื่อพบว่าในโลกมีสิ่งเลวร้ายเช่นนี้อยู่ และไม่มีใครสามารถป้องกันแก้ไขได้ นอกจากอมตะธรรม ที่การเป็นนักบวช เท่านั้น จึงจะมีโอกาสแสวงหาได้

พระองค์ตัดสินพระทัยออกจากวัง เมื่อมีพระชนมายุ ๒๙ พรรษา ทรงเปลี่ยนเสื้อผ้ากับคนขอทาน ถือกะลาออกบวชเป็นนักบวช รับประทานเศษอาหารที่คนให้ นับเป็นการตัดสินใจที่กล้าหาญเต็มไปด้วยความทรมาน และเด็ดเดี่ยวมาก เพราะอยู่บนพื้นฐานที่จะยอมลำบากถึงที่สุด ที่จะตั้งใจหาอมฤตธรรมแก่คนทั้งโลก ด้วยทรงหวังว่า ธรรมนี้จะทำให้คนเป็นอมตะ ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย

ในประวัติทรงเล่าว่า พระองค์ได้ทรมานตนทุกอย่าง ทั้งเสวยอาหารที่บูดเน่า ถูกคนขว้างปา ถูกเด็กเลี้ยงควายมาปัสสาวะใส่ หรือแกล้งเอาไม้มาแยงหูตอนพระองค์หลับ สุดท้ายทรงอดอาหารจนซูบผอม เมื่อเอามือลูบตามตัวตามผม ก็มีผมและขนร่วงติดมือออกมามากมาย เพราะขาดอาหารขนาดหนัก

พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมสัมพุทธเจ้า เมื่อมีพระชนมายุ ๓๕ พรรษา ณ ป่าอิสิปตนมฤทายวัน ในคืนวันเพ็ญเดือนหก ก่อนพระพุทธศักราช ๔๕ ปี เมื่อตรัสรูแล้ว ๔๕ พรรษาของพระองค์จากนั้น ได้แสดงธรรม สอนธรรม จนนาทีสุดท้าย **ทรงปรินิพพานใต้ต้นสาละ ป่าสาลวัน เมืองกุสินารา ในคืนวันเพ็ญเดือนหก** ก่อนพระพุทธศักราช ๑ วัน

พระธรรมเทศนา สามารถสรุปเป็นหลักสูตรได้เป็น **อริยสัจสี่** สรุปเป็นภาคปฏิบัติที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ คือ **มรรคแปด** ซึ่งอาจจำแนกได้เป็น สามหมวดคือ **ศีล สมาธิ และปัญญา** ธรรมะของพระองค์ยังมีความลุ่มลึกได้หลายระดับ เหมาะกับทุกคน ทั้งชาวบ้าน ผู้ครองเรือนและสำหรับภิกษุสงฆ์

พระพุทธคุณของพระองค์อาจจะแบ่งได้เป็น ๓ ประการ และ ๙ ประการ

พระพุทธคุณ ๓ ประการ ได้แก่ พระกรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ

พระกรุณาคุณ

พระกรุณาคุณ เป็นความกรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ด้วยการสละความสุขออกบวช เพื่อหาอมตะธรรม มาสู่ทุกคน ยอมทิ้งความสบายของราชบัลลังก์ ไปมีสภาพแบบขอทาน เพื่อจะหาอมตะธรรมสู่ชาวโลก และทรงทนอยู่ถึง ๖ ปี จึงบรรลุธรรมนั้น เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ด้วยความกรุณาจะโปรดสัตว์ ทรงพระดำเนินด้วยพระบาททั่วประเทศอินเดีย จำพรรษาตามที่ต่าง ๆ เพื่อช่วย

ชาวโลก แม้ประชวรหนักจนจะปรินิพพาน ยังทรงสอนจนนาทีสุดท้ายเพื่อโปรดชาวโลก พระองค์จะทรงพักตั้งหลักแหล่งเสวยสุขอยู่ที่เดิมก็ทำได้ แต่ทรงไม่กระทำ **ตลอด ๔๕ ปีแห่งการแสดงธรรม พระองค์มิได้มีวันหยุด ไม่มีบ้าน ไม่มีทรัพย์สิน ไม่มีพาหนะ** พระธรรมอันล้ำค่าที่ทรงแสดง ได้บันทึกไว้เป็นพระไตรปิฎกถึง ๔๕ เล่ม และเชื่อว่ามีมากกว่านี้แต่ได้มีการสูญหายไป นับเป็นพระกรุณาคุณต่อชาวโลกอย่างแท้จริง

พระวิสุทธิคุณ

พระวิสุทธิคุณ คือ ความมีศีลบริสุทธิ์ ทรงกระทำทุกอย่างด้วยศีลอันบริสุทธิ์ตามที่ทรงสอน ทรงให้พระภิกษุมีความเป็นอยู่เช่นไร พระองค์เอง ก็ทรงเป็นอยู่เช่นนั้น ดังตัวอย่างจากในพระประวัติที่กล่าวไว้ว่า ครั้งหนึ่ง พระเจ้าอชาติศัตรู ได้ไปเฝ้าพระองค์ในป่า พระพุทธเจ้าได้ประทับอยู่ท่ามกลางพระภิกษุ แต่ด้วยสายตาของพระราชา **ก็ดูไม่ออกว่าพระองค์ใดเป็นพระพุทธเจ้า เพราะเหมือนกันไปหมด** ทั้งนี้เพราะภายนอกไม่มีความแตกต่าง กล่าวได้ว่า ทรงบัญญัติข้อห้ามในพระวินัยอย่างไร พระองค์เองก็ทรงกระทำเช่นเดียวกัน เรียกว่ามี **จรณะ**

หรือความประพฤติที่ดี ความบริสุทธิ์ของพระองค์ไม่มีการปกปิด ไม่มีการอำพรางเหมือนกะลาที่หงายให้ทุกคนตรวจดูได้เสมอในความบริสุทธิ์

แม้ความผิดของพระองค์เอง ก็ไม่ทรงปกปิด แต่ทรงนำมาสอนอยู่เสมอ ดังเช่นที่ทรงเล่าถึงบุพกรรมของพระองค์ในอดีต ทำให้ได้รับผลในปัจจุบันอย่างไรบ้าง เป็นต้น เช่น ทรงเล่าว่า เมื่อครั้งเสวยชาติในอดีต พระองค์เคยไปดูถูกผู้ประพฤติธรรม ซึ่งในตอนนั้น ก็ไม่ทราบว่า เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า จึงไปกล่าวดูถูกในทำนองว่า การนั่งบำเพ็ญหลับตาจะไปบรรลุธรรมอะไรได้ ด้วยกรรมนั้น ทำให้ต้องตกนรกเป็นเวลานาน และเศษกรรมตามมาตลอด แม้ในชาติปัจจุบัน พระองค์ต้องทรงทรมานอยู่ถึง ๖ ปี จึงบรรลุธรรม ซึ่งแม้แต่พระสาวกของพระองค์เองบางรูป เช่น พระพาหิยะเถระ พอฟังธรรม ก็ได้บรรลุธรรมด้วยการฟังธรรมไม่กี่ประโยคเท่านั้น ทั้งที่มีบุญบารมี สร้างสมมาน้อยกว่าพระพุทธองค์ นี้เป็นตัวอย่างของความผิด ที่ไม่เคยทรงปกปิดเลย

พระปัญญาคุณ

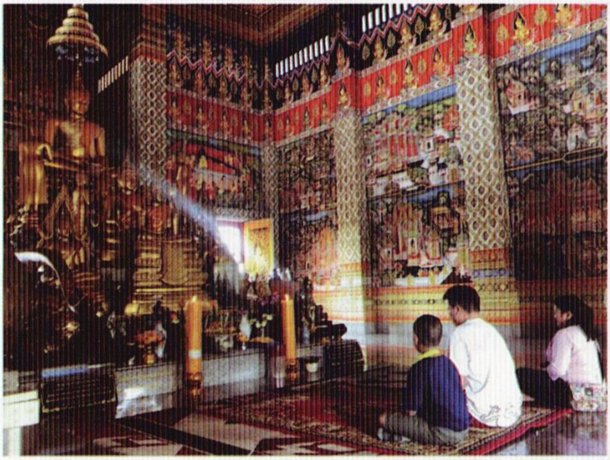
พระปัญญาคุณ คือความเป็นผู้มีปัญญา พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญา ตรัสรู้ธรรม ค้นพบธรรม จำแนกธรรมและสอนธรรม แก่บุคคลหลากหลาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ ถ้าเราได้ศึกษาจะพบว่า ธรรมของพระองค์ ละเอียดลึกซึ้งมาก หลายเรื่องยากต่อการเข้าใจ เพราะว่า ต้องมีปัญญา อันมาจากการปฏิบัติร่วมด้วย **พระองค์พบว่า ที่แท้จุดสูงสุดของมนุษย์ไม่ใช่ความเป็นอมตะอย่างที่ทรงค้นหาในตอนแรก** เพราะการจะไม่ตายนั้น คือต้องไม่เกิดอีก และสามารถกระทำได้ ร่วมด้วย **การดับทุกข์ทางใจได้ในปัจจุบัน และส่งผลให้ดับภพชาติ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกตลอดไป ด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน** นอกจากนี้ เมื่อปฏิบัติธรรมแม้จะเพียงเล็กน้อย ยังไม่ถึงขั้นทำให้หมดทุกข์และตัดภพชาติได้ แต่ความทุกข์ใจจะลดลงเสมอ มีความสุขใจมากขึ้น ได้รับสิ่งที่ดี เกิดในที่ดี มีชาติภพภายหน้าที่ดีต่อไป ทั้งหมดนี้ก็ด้วยพระปัญญา ในการรู้ธรรม สอนธรรม ทรงวางศาสนา ให้เป็นรากฐานได้นับพันปี มาจนถึงยุคของเรา

พระพุทธคุณยังอาจจำแนกได้เป็น ๙ ประการ คือ **อรหัง** เป็นผู้ไกลจากกิเลส **สัมมาสัมพุทโธ** เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง **วิชชาจรณสัมปันโน** มีความรู้และพร้อมไปด้วยการปฏิบัติ **สุคโต** เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว **โลกวิทู** เป็นผู้รู้แจ้งโลก **อนุตตโร ปุริสัทธัมมะสารถิ** เป็นผู้ฝึกสอนคนได้ยอดเยี่ยม **สัตถา เทวมนุสสานัง** เป็นศาสดาครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย **พุทโธ** เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน **ภควา** เป็นผู้จำแนกแจกแจงธรรม

ด้วยพระธรรมคำสอนของ พระพุทธองค์ เราทุกคนจึงมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่ดี มีประเทศที่ดี มีพระมหากษัตริย์ที่ดี ได้มีโอกาสเกิดในภพภูมิที่ดี ได้ทำดี ได้พัฒนาตน มีหลักในการดำเนินชีวิต และมีโอกาสเกิดในภพภูมิที่ดียิ่งขึ้นไปจนพ้นทุกข์ พุทธศาสนาที่ทรงวางรากฐานไว้ได้นำความเป็นสุขสู่ทุกคนในบ้านเมือง เป็นศาสนาที่ให้เกียรติและเป็นมิตรกับทุกศาสนา และไม่เพียงแต่สอนให้คนไม่เบียดเบียนกันแต่ยังสอนให้คนไม่เบียดเบียนสัตว์ รักป่า รักษาธรรมชาติ และพัฒนาจิตใจ กล่าวได้ว่า **พระพุทธศาสนารักษาโลก** นั่นเอง

ในช่วงวันสำคัญนี้ ขอให้ทุกคนยังประโยชน์ให้สูงสุดด้วยการระลึกความดีของพระองค์ ด้วยพระพุทธคุณที่แท้จริง **ขอให้แสดงความกตัญญูต่อพระองค์ ด้วยการปฏิบัติบูชา** ด้วยการ**ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา** อันเป็นการบูชาที่ทรงแนะนำสรรเสริญให้ทุกคนกระทำ ผลดีทั้งปวงแห่งการปฏิบัติก็จะตกอยู่กับตัวเราผู้กระทำนั้นเอง

ขอฝากบทความนี้ไว้ ในช่วงกาลแห่งวิสาขบูชานะครับ ขอความเจริญในธรรม มีแด่ทุกท่านครับ



ทาน ...เบื้องต้นแห่งการทำความดี ที่ยิ่งใหญ่

ทาน คือเบื้องต้นแห่งการทำความดี เป็นหนึ่งในสิบวิธี ในการทำบุญ ถ้าถามว่า เราจะได้บุญมาได้ด้วยวิธีใดบ้าง ตอบว่า บุญจะได้มาจากสิบวิธี ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติถ่อมตน ขวนขวายในกิจที่ชอบ ให้ส่วนบุญ อนุโมทนาบุญ ฟังธรรม แสดงธรรม และมีความคิดเห็นที่ถูกต้อง อย่างไรก็ตาม การทำทานเป็นเบื้องต้นที่ทำได้ง่าย ควรทำเรื่อย ๆ บ่อย ๆ จะมากหรือน้อยก็แล้วแต่กำลังของเรา วันนี้เรามาเรียนรู้เรื่องการทำทานกันนะครับ

ทานคืออะไร

ทานแปลว่า การให้ แต่ต้องเป็นของที่ควรให้ แก่คนที่ควรให้ เพื่อประโยชน์แก่ผู้รับ อาจจะแบ่ง ทาน ออกได้เป็น

๑. อามิสทาน คือ ให้สิ่งของ วิหารทาน คือ ไปสร้างวิหารแก่พระสงฆ์ มีอานิสงส์มากที่สุด รองลงมาคือ สังฆทาน

๒. ธรรมทาน คือ การให้ธรรมะ หรือความรู้ทางธรรม ถือว่า เลิศกว่าการให้ทานทั้งปวง เพราะจะทำให้ผู้รับ ก้าวหน้าในทางธรรม นำไปภพภูมิและได้รับสิ่งที่ดีกว่าเดิม เช่น นำไปสู่การเป็นเทวดา พรหม หรือพ้นทุกข์ ไปพระนิพพาน

เรายังสามารถแบ่ง ประเภทของทาน โดยคำนึงถึงผู้รับ คือ

๑. สังฆทาน (ศัพท์ทางบาลี ท่านจัดว่าเป็น ทักษิณาที่ถึงแล้วในสงฆ์ มีเจ็ดประเภท สังฆทานเป็นหนึ่งในเจ็ดนั้น) คือ ทานที่ให้แก่หมู่สงฆ์ ถือเป็นส่วนรวมแก่หมู่คณะพระสงฆ์ในสำนักนั้น แม้ว่าบางครั้งพระสงฆ์ที่มารับจะมารับเพียงรูปเดียว แต่ถ้าเราระบุว่าจะถวายเป็นสังฆทาน ท่านก็จะถือเป็นของส่วนรวมของหมู่สงฆ์และไปทำการจัดแบ่งกันเอง

๒. ปาฏิบุคลิกทาน คือ ทานที่ให้เจาะจงแก่บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ มี ๑๔ ประเภท สูงสุดคือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รองลงมาคือ พระปัจจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์

พระอริยเจ้าระดับต่าง ๆ รองลงมาเป็นผู้มีศีล รองลงมาเป็นผู้ทุศีล ต่ำสุดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า การถวายสังฆทาน (แม้ว่าภิกษุผู้รับสังฆทานจะมีศีลไม่บริสุทธ์) ก็มีอานิสงส์ไม่น้อยกว่าการให้แบบเจาะจง ที่เรียกว่า ปาฏิบุคลิกทานทุกชนิด นั่นคือ การถวายสังฆทานจะมีอานิสงส์มากกว่าถวายแก่พระอรหันต์ หรือพระปัจเจกพุทธเจ้านับร้อยพระองค์ และมีอานิสงส์ไม่แพ้การถวายทาน แด่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า *ทักขิณาวิภังคสูตร ๑๔/๗๑๓*

การให้ทาน ที่มีบุญมาก ๆ ยังมีอีกหลายปัจจัย ได้แก่

๑. **วัตถุทานที่ให้ ต้องบริสุทธิ์** หมายถึง วัตถุสิ่งของที่จะให้เป็นทานนั้น จะต้องเป็นของที่บริสุทธิ์ คือเป็นสิ่งที่เราได้แสวงหาด้วยความบริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพ ไม่ใช่ของที่ได้มาเพราะการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ได้มาโดยยักยอก ทุจริต ลักทรัพย์ ฉ้อโกง ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ ฯลฯ ดังนั้น การฆ่าสัตว์เพื่อทำบุญถวายพระ ก็ถือว่าได้มาด้วยการเบียดเบียน เป็นวัตถุทานที่ไม่

บริสุทธิ์ ไม่ควรทำ หรือการโกงเงินผู้อื่นมาทำบุญก็เช่นกัน รวมทั้งเงินที่ได้มาจากหวย อบายมุข หรือจากการค้าสุรายาเมา ยาเสพติด ค้าขายสตรี ค้าประเวณี ก็เช่นเดียวกัน ถ้านำเงินเหล่านี้มาทำทาน จะได้บุญน้อย

๒. เจตนาในการให้ทาน ต้องบริสุทธิ์ ข้อนี้ มีความลึกซึ้งอยู่เป็นอย่างมาก ในเบื้องต้น ถือว่า ให้มีจิตใจร่าเริงเบิกบานในการทำทาน ทั้งสามระยะคือ

ระยะก่อนที่จะให้ทาน ก็ให้ทำจิตให้โสมนัสร่าเริง เบิกบาน ยินดีที่จะให้ทาน เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุขเพราะทาน ของตน

ระยะที่กำลังลงมือให้ทาน ก็ให้ทำด้วยจิตใจโสมนัส ร่าเริง ยินดีและเบิกบานในทานที่ตนกำลังให้ผู้อื่น

ระยะหลังจากที่ได้ให้ทานไปแล้ว เมื่อหวนคิดถึงทานที่ตนได้กระทำไปแล้วครั้งใด ก็ให้ทำจิตใจให้มีความโสมนัส ร่าเริง เบิกบาน ยินดีในทานนั้น ๆ ไม่ใช่มาเสียดาย เสียใจ ในทานนั้น

๓. ผู้รับทาน ต้องบริสุทธิ์ ผู้รับทาน เปรียบเป็นเนื้อนาบุญ ถ้าให้ทานแก่คนที่ไม่ดี ก็เหมือนเป็นเนื้อนาบุญที่ไม่ดี ถ้าผู้รับทานยิ่งมีศีลธรรมมาก ทานนั้นก็ยิ่งมีผลมาก ดังนั้น การให้ทานแก่คนมีอานิสงส์มากกว่าให้แก่สัตว์ เพราะคนมีศีลธรรมสูงกว่าสัตว์ การให้ทานแก่ผู้มีศีล มีอานิสงส์มากกว่าให้ผู้ที่ไม่มีศีล และการถวายสังฆทาน จะมีอานิสงส์มากกว่าให้แก่บุคคลใด ๆ แต่วิหารทานคือการที่บุคคลสร้าง วิหาร ถวายสงฆ์ผู้มาจากจาตุรทิศ มีผลมากที่สุด มากกว่าสังฆทาน และมากกว่าทานใด ๆ ทั้งปวง *เวลามสูตร ๒๓ / ๒๒๔*

การให้ทานที่มีอานิสงส์มาก ยังมีได้อีกคือ

๑. ให้ทานด้วยศรัทธา

๒. ให้ทานด้วยความเคารพ

๓. ให้ทานตามกาล

๔. ให้ทานมีจิตอนุเคราะห์

๕. ให้ทานไม่กระทบตนกระทบผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า บุคคลเมื่อให้ทานตามนี้แล้ว เมื่อผลแห่งทานเกิดขึ้น ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก ความล่มจมแห่งโภคะ ย่อมไม่มาจากที่ไหน ๆ คือ จากไฟ จากน้ำ จากพระราชา จากโจร หรือจากทายาทผู้ไม่เป็นที่รัก

การให้ทานควรทำจิตใจอย่างไร จึงจะมีอานิสงส์สูงสุด

ในเรื่องของการทำจิตใจขณะให้ทาน จะทำให้มีอานิสงส์ไม่เหมือนกัน จิตใจที่คาดหวังในผลแห่งทาน จะมีอานิสงส์น้อยกว่าการให้ทานเพื่อละกิเลสในใจตน **คนที่ให้ทานแล้วอยากจะได้ผลตอบแทนเป็นนั่นเป็นนี่ จะได้บุญน้อยที่สุด**

ดังข้อความที่พระพุทธองค์ทรงสอนพระสารีบุตรโดยย่อดังนี้

" ดูกรสารีบุตร ในการให้ทานนั้น บุคคลมีความหวังให้ทาน มีจิตผูกพันในผลแห่งทาน แล้วให้ทานมุ่งการสั่งสมทาน ให้ทานด้วยคิดว่า เมื่อตายไปแล้วเราจักเสวยผลแห่งทานนี้ เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นจาตุมหาราช (เทวดาชั้น

ที่ ๑ ส่วนคำว่า ถึงความเป็นสหาย หมายความว่า จะได้ไปเกิดในภพภูมินั้น) เทวดาชั้นนี้มีอายุ เก้าล้านปี

ถ้าให้ด้วยความคิดว่า การให้ทานเป็นการกระทำที่ดี เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นดาวดึงส์ (เทวดาชั้นที่ ๒) เทวดาชั้นนี้ มีบุญมากกว่า และมีอายุยืนกว่า ชั้นที่ ๑ ถึงสี่เท่า คือ สามสิบหกล้านปี

ถ้าให้ด้วยความคิดว่า บิดามารดาปู่ย่าตายาย เคยให้ เคยทำมา เราก็ไม่ควรทำให้เสียประเพณี เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นยามา (เทวดาชั้นที่ ๓ มีอายุ ร้อยสี่สิบสี่ล้านปี)

ถ้าให้ด้วยความคิดว่า เราหุงหากิน แต่สมณะหรือพราหมณ์ไม่ได้หุงหากิน เราหุงหากินได้ จะไม่ให้ทานแก่สมณะหรือพราหมณ์ผู้ไม่หุงหากินย่อมเป็นการไม่สมควร เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นดุสิต (เทวดาชั้นที่ ๔ มีอายุ ห้าร้อยเจ็ดสิบหกล้านปี)

ถ้าให้ด้วยความคิดว่า เราจะเป็นผู้ให้ทานเช่นเดียวกับฤาษีทั้งหลายแต่กาลก่อน ซึ่งได้พากันบูชามหายัญ เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้น นิมมานรดี (เทวดาชั้นที่ ๕ อายุ สองพันสามร้อยสี่ล้านปี)

ถ้าให้ด้วยความคิดว่า เมื่อเราให้ทานอย่างนี้แล้ว จิตของเราจะเกิดความเลื่อมใส จะเกิดความปลื้มใจและโสมนัส เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้น ปรนิมมิตวสวัตตี (เทวดาชั้นที่ ๖ อายุ เก้าพันสองร้อยสิบหกล้านปี) *ทานสูตร ๒๓ / ๔๙*

การเลือกที่จะให้ทานมีความผิดหรือไม่

คำตอบคือ ไม่ พระพุทธองค์สรรเสริญการพิจารณาเลือกเฟ้นการให้ทานได้ ประดุจเลือกที่จะหว่านเมล็ดข้าวในนาดี ทรงแนะนำว่าการให้ทานแก่สมณพราหมณ์ผู้มีศีลสมบูรณ์ มีผลมากมีอานิสงส์มาก ดังนั้น เราจะเลือกการให้ทานได้ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ เวลาที่เหมาะสม สถานการณ์ บุคคล และอื่น ๆ ที่เราคิดว่าจะเป็นสิ่งที่ดี

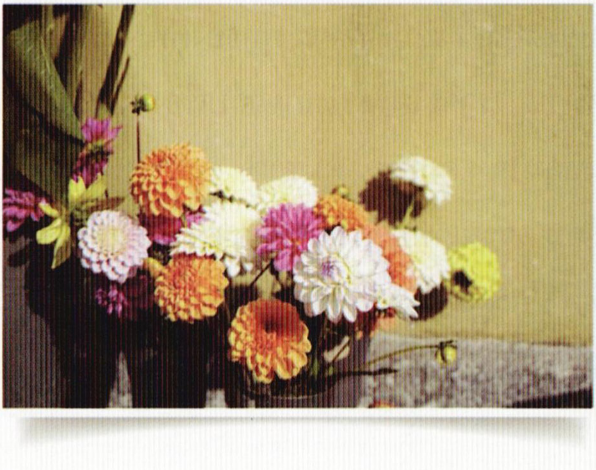
อานิสงส์ของการให้ทาน

พระพุทธองค์ทรงแสดง อานิสงส์ของทาน ไว้ ๕ อย่าง คือ ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของชนหมู่มาก สัปบุรุษผู้สงบย่อมคบหาผู้ให้ทาน กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรทั่วไป ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมของคฤหัสถ์ ผู้ให้ทานเมื่อตายไปแล้วย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ *ทานานิสังสสูตร* ๒๒/๓๕

พระพุทธองค์ยังทรงสอนว่า ผู้ให้ทานจะเป็น ผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก ผู้ให้ทานด้วยศรัทธา จะเป็นผู้มีรูปสวยงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วยผิวพรรณที่งดงาม ผู้ให้ทานด้วยความเคารพ จะเป็นผู้มีบุตร ภรรยา ทาส คนใช้หรือคนงาน เป็นผู้เชื่อฟัง ที่เคารพเชื่อฟังตน ผู้ให้ทานตามเวลาที่สมควรจะให้ ย่อมได้รับผลทานเสมอเมื่อตนต้องการ ผู้มีจิตอนุเคราะห์ให้ทาน จะมีจิตใจประณีตขึ้น ได้รับการบริโภคกามคุณ ๕ ที่ประณีตยิ่งขึ้น ผู้ให้ทานไม่กระทบตนและผู้อื่น จะเป็นผู้มีโภคทรัพย์ที่มั่นคง ไม่มีภยันตราย ไม่ว่าจะจากไฟ จากน้ำ จากพระราชา จากโจร จากคนไม่เป็นที่รัก หรือจากทายาท มาทำอันตรายได้ *สัปปุริสทานสูตร* ๒๒/๑๔๘

ยังมีคำสอนของพระพุทธองค์อีกด้วยว่า ผู้ที่ให้ของที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ที่ให้ของที่เลิศย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ที่ให้ของที่ดี ย่อมได้ของดี ผู้ที่ให้ของที่ประเสริฐย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี ให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิดในที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ

นอกจากนี้ ยังทรงตอบคำถามแก่เทวดาเรื่องของทานไว้ดังนี้ว่า บุคคลให้อาหารชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้าชื่อว่าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้ความสุข ให้ประทีปโคมไฟชื่อว่าให้จักษุ และผู้ที่ให้ที่พักพาอาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วนผู้ที่พร่ำสอนธรรม ชื่อว่าให้อมฤตธรรม ฯ *กินททสูตร ๑๕ / ๑๓๘*



ทำบุญให้ได้บุญ

เคล็ดลับของการทำบุญ คือไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลภในบุญ ไม่หวังในบุญ ไม่ผูกพันในบุญ แต่ให้ทำไปด้วยความผ่องใส ด้วยความเสียสละ และละความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเรา

บุญ เป็นความลับของฟ้าดินอย่างหนึ่ง เหมือนกับแรงโน้มถ่วงของโลก แรงลม สายฟ้า ซึ่งเป็นพลังงานที่เปลี่ยนไปมาได้ และแต่ก่อนก็เป็นความลับของฟ้าดินเช่นกัน เมื่อวิทยาศาสตร์รู้จักและเปิดเผยสิ่งเหล่านี้ เราจึงนำเอาพลังงานนี้มาสร้างโลก สร้างเขื่อน สร้างไฟฟ้า สร้างความร้อน สร้างความเย็น สร้างการสื่อสารของโลก ความลับของฟ้าดิน วิทยาศาสตร์เป็นผู้เปิดเผย แต่ความลับของบุญ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเปิดเผย ถ้าเราไม่มีพระองค์ท่าน เราจะไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย บุญเป็นเหมือนพลังงานที่คุมใจ คุมภพ คุมชาติ คุมการเกิดแก่เจ็บตาย คุมสิ่งแวดล้อม ความเจ็บป่วย ความสุข ความรวยจน การเกิดในชาติตระกูลที่ดี การได้รับการศึกษาดี การมีปัญญาดี มีทรัพย์ มีชื่อเสียง มีเพื่อน มีสังคม

บุญ คืออะไร บุญมีหลายความหมายแล้วแต่มุมมอง ความหมายที่จริงแท้ และง่ายต่อการเข้าใจ เป็นคำอธิบายของท่านอาจารย์ฝั้น อาจาโร ซึ่งเป็นพระปฏิบัติของประชาชน ท่านได้กล่าวสอนไว้ว่า " ลักษณะของบุญคือ ใจเราดี ใจเรามีความสุข ใจเรามีความสบาย เย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ร้อน ไม่วุ่นวาย นี่แหละบุญ "

ในมุมมองของหมอ บุญยังเป็นเสมือนพลังงานในฝ่ายดี มีผลข้ามภพข้ามชาติ ทุกอย่างที่เราทำที่เป็นสิ่งดี จะแปลงมาเป็นบุญหมด เช่น ให้ทรัพย์ สิ่งที่ได้มาคือบุญ ทำสมาธิ สิ่งที่ได้มาก็คือบุญ บุญเป็นของพิเศษ ต้องรู้วิธีทำ เป็นของที่เกี่ยวกับคุณภาพใจ บางทีทำน้อยกลับได้มาก บางทีทำมากกลับได้น้อย เหมือนจุดไฟ ถ้าไม่รู้วิธี เช่น นำไม้ที่เปียกน้ำมาทุบกันเป็นวัน ๆ ก็ไม่ก่อให้เกิดไฟ ต่อให้เอาช้างมาจับไม้ฟาดด้วยซ้ำ อย่างไรก็ไม่ทำให้เกิดไฟ แต่แค่นำไม้แห้งมาสีกัน นาทีเดียวก็ได้ไฟแล้ว ไฟอาจมากอาจน้อย อาจมีผลยิ่งใหญ่ จากการกระทำเพียงนิดเดียว และไฟให้ต่อ ๆ กันได้ไม่ดับ ไม่หมดสิ้น ประดุจการจุดเทียนต่อ ๆ กันไป บุญก็ให้ต่อ ๆ กันได้ไม่หมดสิ้นเช่นกัน

การก่อกำเนิดไฟ มีเคล็ดลับอย่างไร การทำบุญให้ได้บุญก็มีเคล็ดลับเช่นกัน เคล็ดลับของการทำบุญคือ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลภในบุญ ไม่หวังในบุญ ไม่ผูกพันในบุญ แต่ให้ทำไปด้วยความผ่องใส ด้วยความเสียสละ ละความยึดมั่นถือมั่น ในตัวเราของเรา จิตใจละความตระหนี่ และไม่สนใจผลภายหน้า นั่นจึงจะได้บุญใหญ่ คนใดทำไม่ได้ดั่งนี้ก็ไม่ได้บุญใหญ่เลย จะทำมากอย่างไรก็ไม่ได้บุญใหญ่ อยู่นั่นเอง

การทำบุญสามารถกระทำได้หลายวิธีด้วยกัน และทุกคนก็สามารถที่จะทำได้โดยไม่ลำบากอะไร หลักของการทำบุญเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุมีถึง ๑๐ วิธี ดังนี้คือ

๑. ทานมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน

๒. สีลมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล

๓. ภาวนามัย คือ บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

๔. อปจายนมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการประพฤติถ่อมตน

๕. เวยยาวัจจมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวาย

๖. ปัตติทานมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ

๗. ปัตตานุโมทนามัย คือ บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ

๘. ธัมมัสสวนมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม

๙. ธัมมเทาสนามัย คือ บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ คือ การทำความเห็นให้ตรงและถูกต้องไม่เป็นความเห็นที่ผิด

ทานมัย คือ การบริจาคสิ่งของของตนแก่คนที่ควรให้ปัน เช่น ถวายจตุปัจจัยแก่ภิกษุสามเณรเพื่อบูชาคุณ หรือให้แก่มารดาบิดา หรือให้แก่คนตกทุกข์ได้ยาก เพื่อเป็นการอนุเคราะห์ วัตถุที่ควรจะให้ทาน ควรเป็นของที่มีประโยชน์แก่ผู้รับอย่างแท้จริง การทำทานที่ได้บุญมากที่สุด ประกอบด้วยหลายปัจจัย ประการแรก ของที่จะให้เป็นทานต้องบริสุทธิ์ ไม่ใช่ของที่ได้มาโดยไม่ถูกต้อง เช่น ขโมยมา ประการที่สอง ผู้ให้มีศีล ประการที่สาม ผู้รับมีศีลคือเป็นคนดี และประการที่สำคัญมาก และประเมินยากที่สุด แต่ก็อาจมีผลมากที่สุดก็คือ จิตใจและกำลังใจขณะที่ให้ ไม่ผูกพันไม่หวังในบุญ แต่เป็นให้เพื่อการละความตระหนี่ ไม่ยึดมั่น

ในสิ่งใด ๆ จะได้บุญมากที่สุด แต่ทั้งหมดนี้แม้จะมีไม่ครบ ลงมีความตั้งใจจะให้ทานก็จะมีผลบุญทั้งสิ้น

สีลมัย คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย คือ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามที่พระองค์สอน เรื่องของศีล บางครั้งต้องใช้ทั้งความเชื่อและความเข้าใจ คฤหัสถ์หรือชาวบ้าน ก็ควรรักษาศีล ๕ ได้แก่ ไม่ฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ ไม่ขโมย ไม่ผิดลูกเมียผู้อื่น ไม่โกหก ไม่ดื่มสุราเมรัย คือเหล้า เบียร์ วิสกี้ กระแช่ รัม ไวน์ ถ้ามากกว่านี้สำหรับชาวบ้านก็คือ ศีล ๘ สามเณรก็ควรรักษาศีล ๑๐ และพระสงฆ์ก็รักษาศีล ๒๒๗

ภาวนามัย คือ การอบรมจิต ยังกุศลให้เกิดขึ้นในจิตใจ ได้แก่ การเจริญสมถะ แปลว่า ทำใจให้สงบ การเจริญวิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นความจริง สมถะและวิปัสสนาเป็นผล ส่วนวิธีการทำคือ การเจริญกรรมฐาน ๔๐ คือประมาณไว้ว่ามีถึง ๔๐ วิธี หรือตรึงใจให้สงบด้วยสติ เช่น นั่งหรือตั้งสติ แล้วค่อย ๆ ดูลมหายใจ เจริญกายสติ เช่น พองหนอยุบหนอ หรือดูคำบริกรรมพุทโธ ก็เป็นการเจริญสติ ใช้จิตดูจิต ยังมีวิธีอื่นอีกมาก

เช่น การเจริญเมตตากรุณา ก็เป็นการเจริญพรหมวิหาร ทั้งหมดนี้จะนำสู่สมาธิ และจะนำสู่ปัญญา ซึ่งไม่สามารถระบุได้ว่า คนใดกระทำกรรมฐานแบบใดจะได้ผลดีที่สุด เพราะขึ้นกับหลายอย่าง ทั้งตัวบุคคลและที่เคยกระทำมาในอดีตชาติ ในอดีตกาล แม้เป็นถึงพระอัครสาวก ยังให้กรรมฐานที่ไม่เหมาะสมแก่บุคคลคือ ให้ไม่ตรงจริต ทำให้ปฏิบัติไม่ได้ผลอันรวดเร็ว จนพระพุทธองค์ต้องมาช่วยก็ยังเคยมี ดังนั้น สมัยนี้อย่างเรา ๆ จึงควรลองดูตามที่เหมาะสม

อปจายนมัย คือ การประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้ที่สูงกว่าเรา จะโดยชาติตระกูล โดยวัย หรือโดยคุณสมบัติก็ได้

เวยยาวัจจมัย คือ การช่วยทำกิจที่ชอบแก่ผู้อื่น ด้วยกำลังกาย ด้วยกำลังทรัพย์ ด้วยกำลังปัญญา เช่น ช่วยทำการงานที่ดี เป็นต้น

ปัตติทานมัย คือ การบอกแบ่งส่วนบุญอันเกิดจากการให้ทานหรือรักษาศีล เช่น การกรวดน้ำ อุทิศส่วนบุญดังกล่าวแก่ผู้ตายหรือเทวดา ขอแนะนำว่า การอุทิศส่วนบุญให้บอกแม่พระธรณีด้วย และเมื่อเรานึกถึงใครด้วยใจเป็นสมาธิ บุญจะไปถึงได้เองเสมือนมี Email ในปัจจุบัน นี่ก็เป็นความลับของฟ้าดินเช่นกันครับ

ธัมมัสสวนมัย คือ การฟังธรรมเทศนา ตามกาลเวลาที่สมควร

ธัมมเทสนามัย คือ การแสดงธรรมกถา การสอนธรรมวินัย การบรรยายธรรม

ทิฏฐุชุกัมม์ คือ การทำความเห็นให้ตรงต่อคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่คดโกง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การทำบุญไม่ใช่ของยากอะไรเลย ไม่ได้จำกัดแค่การทำทานเท่านั้น แต่ยังมีได้หลายอย่าง แม้แต่การนึกถึงความดีที่ทำไว้แล้วและตั้งใจอุทิศให้คนอื่นก็ได้บุญเช่นกัน แม้ผู้ที่

ไม่มีทุนทรัพย์ ตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้บุญ ในผู้ที่เจ็บป่วยเพียงแค่การตั้งใจฟังธรรมก็ได้บุญ และถ้าฟังแล้วเกิดความคิดเห็นที่ถูกต้องจะได้บุญที่สูงสุด ถึงขนาดบรรลุธรรมได้ทีเดียว

ท้ายนี้ ขอให้ทุกท่านรู้จักการทำบุญ หมั่นปฏิบัติทางใจ โดยยึดหลักทำดี ทำใจให้ผ่องใส และหลีกเลี่ยงความชั่ว หัดมีเมตตา เผื่อแผ่ให้ทุกคนทุกชาติศาสนา โดยเฉพาะช่วงนี้เป็นช่วงที่โลกกำลังร้อนด้วยความโกรธ ความหลง การเจริญเมตตาและแผ่เมตตา จะมีส่วนช่วยไม่มากก็น้อยเสมอ ขอให้มีจิตใจที่สงบ สว่าง อ่อนโยน ฝึกวินัยให้ตนเอง ไหว้พระสวดมนต์ทุกคืนก่อนนอน บุญก็จะคุ้มครองรักษา คุณพระรัตนตรัยตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกก็จะคุ้มครองรักษาเรา สวัสดีครับ



อาสาฬหบูชา

วันอาสาฬหบูชา ในปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๖ กรกฎาคม จากนั้นอีก ๑ วัน ก็เป็นช่วงแห่งการเข้าพรรษา วันอาสาฬหบูชา เป็นวันสำคัญอย่างยิ่งวันหนึ่งของพระศาสนา เพราะเป็นวันที่พระรัตนตรัยเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ เป็นวันที่พระธรรมแพร่มาสู่โลกมนุษย์และเทวดา อีกทั้ง ธรรมะที่ล้ำค่าในวันอาสาฬหบูชา น่ารู้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอนำมาเล่าสู่กันฟังนะครับ

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เมื่อวันเพ็ญเดือนหก (**วันวิสาขบูชา**) ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ณ ใต้ร่มพระศรีมหาโพธิ์ ตำบลอุรุเวลา แคว้นมคธ พระองค์ก็ทรงดำริที่จะแสดงธรรมในเบื้องต้น พระพุทธองค์ทรงพิจารณาหาบุคคลที่จะแสดงธรรมโปรดคือ ท่าน อาฬ่ารดาบส และ อุทกดาบส แต่เมื่อพิจารณาด้วยพระญาณ ก็ทรงทราบว่า ทั้งสองท่านได้ทำกาละ คือ ถึงแก่อนิจกรรมแล้ว พระพุทธองค์จึงรำลึกถึงปัญจวัคคีย์ ผู้เคยอุปัฏฐาก (ปฏิบัติ ดูแล) พระองค์มาก่อน จึงเสด็จไปพบ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี เป็นระยะทางประมาณ ๒๔๖ ก.ม. ทรงใช้เวลา ถึงสองเดือนทีเดียว

พระพุทธองค์ได้แสดง **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** มีใจความว่า ส่วนที่สุดสองอย่างที่บรรพชิตไม่ควรปฏิบัติ คือ การประกอบตนให้พัวพันในความสุข และการประกอบตนให้ลำบาก ซึ่งฤาษีปัญจวัคคีย์ทั้งห้า กำลังอยู่ระหว่างการทำตนให้ลำบาก ทรมานตนเองอยู่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมว่า ทางที่ถูกต้องคือ ทางสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือ อริยมรรค มีองค์แปด จึงเป็นทางที่ถูกต้อง จากนั้นจึงทรงแสดง อริยสัจสี่ เมื่อสิ้นสุดการแสดง อริยสัจสี่ มีผลให้พระโกญฑัญญะ เป็นพระอริยบุคคลระดับโสดาบันในทันที

มัชฌิมาปฏิปทา (อริยมรรค) มีดังนี้คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ เชื่อในบาปบุญคุณโทษว่า มีผล คือเชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำบุญกับสมณะชีพราหมณ์ทุกชาติศาสนามีผล เชื่อว่าทำบุญกับพ่อแม่มีผล สัมมาทิฏฐิยังมีอีกหลายระดับ ไปจนถึงขั้นสุดท้าย คือมีปัญญาเห็นทุกข์ เห็นขั้นตอนในกลไกของจิตใจเป็นลำดับจนตัดทุกข์ได้

๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ดำริคือคิด ชอบคือดี เช่น ดำริออกจากกาม ดำริไปในทางไม่พยาบาท ดำริในทางไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่ส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

๔. สัมมากัมมันตะ ไม่ทำลายชีวิตสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่เบียดเบียน

๕. สัมมาอาชีวะ คือ ละอาชีพที่ผิดศีลธรรมเสีย ดำรงชีวิตในทางที่ดีเท่านั้น

๖. สัมมาวายามะ มีความเพียร ๔ อย่างคือ เพียรไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้ความดีเกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูน

๗. สัมมาสติ คือการทำความรู้ตัว ระลึกรู้ เรียกว่า มีสติในสี่อย่าง (สติปัฏฐานสี่) คือ กาย (เช่น ดูลมหายใจ การ

เคลื่อนไหวของร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ) จิต (สภาพของจิต เช่น หดหู่ ดีใจ เสียใจ) ธรรม (ธรรมะหมวดต่าง ๆ)

๘. **สัมมาสมาธิ** หมายถึง การมีจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือการที่จิตตั้งมั่น สมาธิที่ถูกต้อง คือสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน แต่ทั้งนี้พึงเข้าใจว่า สมาธิไม่ใช่การกระทำ แต่เป็นผลที่เกิดจากการกระทำ คือ ฝึกสติ ไม่สามารถจะบังคับให้มีหรือไม่มีได้ เมื่อฝึกสติและมีองค์ประกอบที่ถูกทาง สัมมาสมาธิจึงจะเกิดขึ้นเอง

จากนั้นทรงแสดงอริยสัจสี่ สิ่งสำคัญคือ ทรงสอนว่า ทุกคนมีความทุกข์ และสาเหตุของการดับทุกข์นั้นเป็นอย่างไร เนื้อหามีดังนี้ คือ

อริยสัจสี่

ทุกข์อริยสัจ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้

ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ รวมความว่า ความยึดมั่นใน ขันธ์ทั้งห้า คือ รูป (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เฉย)

สัญญา (ความจำ) สังขาร (ความปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา ของใจ) และวิญญาณ (ความรู้สึกเมื่อมีความสัมผัสทางอายตนะ เช่น ตาเห็นรูป เรียกว่า มีวิญญาณรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส และใจได้รับความคิดปรุงแต่งทางใจ) เป็นทุกข์ สิ่งเหล่านี้ควรกำหนดรู้เท่านั้น อย่าไปคิดวนเวียนซ้ำซาก และจมอยู่กับมัน

สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นธรรมที่ควรละ

คือ ตัณหา แปลว่าความอยาก แบ่งออกเป็น กามตัณหา คือ อยากมี ภวตัณหา อยากเป็น วิภาวตัณหา อยากไม่มี อยากไม่เป็น เมื่อตัดทำลายเหตุคือตัณหาได้ จะไม่ทุกข์ใจ ถ้าทำลายตัณหาไม่ได้ ใจจะเดินกระแสไปเกิดสิ่งที่เรียกว่า กิเลส ซึ่งแปลว่า ความเศร้าหมองของจิต

ตัณหา เป็นสิ่งควรละ เมื่อมีความอยาก ถ้าละได้ ก็ควรละ ถ้าละไม่ได้ ให้ปล่อยไว้ก่อน อย่าไปคิดตอบสนองตัณหา และอย่าไปจมกับมัน

นิโรธ ความดับทุกข์ เป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง

หมายถึง นิพพาน ทรงพบว่าความดับทุกข์มีอยู่จริง และพระองค์ได้รับสิ่งนี้แล้ว เป็นภาวะที่เป็นสุขอย่างยิ่ง หนักแน่น ไม่อ้างว้าง

มรรค (ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา) เป็นธรรมที่ควรเจริญ

ทางแห่งความดับทุกข์เรียกว่า มรรค บางครั้งใช้คำว่า มรรค ๘ เพราะแจงออกมาได้เป็น ๘ ข้อดังกล่าวมาข้างต้น

เมื่อแสดงธรรมแล้ว ท่านอัญญาโกณฑัญญะ ได้บรรลุโสดาบัน จากนั้น ท่านขอบวชเป็นพระสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ประทานการบวชเป็นครั้งแรกด้วยวิธีการที่เรียกว่า **เอหิภิกขุอุปสัมปทา** คือการอุปสมบทด้วยวาจาของพระพุทธเจ้า มีใจความว่า “ เธอจงเป็นภิกษุเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว เธอจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด ”

วันอาสาฬหบูชา วันเพ็ญเดือนแปดในปีนั้น จึงเป็นวันที่ **พระรัตนตรัยเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์**ในโลกเป็นครั้งแรก คือมี พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ และมี **ปฐมเทศนา** เป็นครั้งแรก มี **ปฐมสาวก** คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ และพระพุทธองค์ทรงจำพรรษาแรก ณ อิสิปตนมฤคทายวัน กรุงพาราณสีนั้นเอง

ถัดมาเพียง ๑ วัน คือวันแรม ๑ ค่ำ ท่านวัปปะ บรรลุโสดาบัน แรม ๒ ค่ำ ท่านภัททิยะบรรลุโสดาบัน แรม ๓ ค่ำ ท่านมหามานะบรรลุโสดาบัน แรม ๔ ค่ำ ท่านอัสสชิ บรรลุโสดาบัน

วันแรม ๕ ค่ำ พระพุทธองค์ทรงแสดง **อนันตลักขณสูตร** อันเป็นความขยายของขันธ์ห้า คือร่างกายและจิตใจทั้งปวง ต่างก็ไม่เที่ยง อันมีใจความดังนี้คือ

เพราะขันธ์ทั้งห้า ไม่เที่ยง ย่อมแปรปรวน เรียกว่า เป็น อนิจจัง

สิ่งที่ไม่เที่ยงเมื่อไปยึดมั่นย่อมเป็นทุกข์ เรียกว่า มี ทุกขัง

สิ่งนั้นย่อมไม่อาจยึดว่าเป็นตัวเรา เรียกว่าเป็น อนัตตา

ขันธ์ห้า จึงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสามอย่างนี้ เรียกว่า ไตรลักษณ์ จึงไม่ควรยึดมั่นว่า เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา อีกต่อไป

พระภิกษุทั้งหมดบรรลุอรหัตตผล ด้วยอนันตลักขณสูตร ในแรมห้าค่ำ ๔๕ ปีก่อนพุทธศักราชนั้นเอง

วันอาสาฬหบูชา เป็นวันสำคัญที่สุดในพระศาสนา ธรรมะในวันนั้น นับเป็นการสอนที่ทรงคุณค่าที่สุดเท่าที่โลกเคยมีมา นำประโยชน์ที่ประมาณค่าไม่ได้ มาสู่โลกและพวกเราทุกคน ขอฝากธรรมะวันอาสาฬหบูชาสู่ใจของทุกท่าน ขอกุศลความดีอันนี้ช่วยให้ในวันหนึ่งข้างหน้า ขอให้พวกเรามีธรรมะ มีดวงตาเห็นธรรมดุจเดียวกับพระพุทธองค์และพระสาวกในอดีตกาลด้วยเทอญ



เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นของคู่โลกมนุษย์ และเป็นสาเหตุของความทุกข์มาทุกยุคสมัย เป็นของที่ทุกคนไม่อยากพบไม่อยากเจอ แต่ก็เลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่อยากพูดถึง โดยจะคิดว่า ไม่เป็นมงคล เป็นลางที่ไม่ดี และไม่เคยคิดว่าจะมีการเตรียมตัวสำหรับเรื่องนี้ด้วยซ้ำไป ทางพุทธศาสนา สอนว่า **การจะขอให้สิ่งห้าอย่าง คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความสิ้นไป ความพินาศ อย่าได้เกิดขึ้นกับเราหรือของ ๆ เราที่เรารัก เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้** [๑] ดังนั้น เมื่อสิ่งห้าอย่างนี้เกิดขึ้น ให้คิดว่า เป็นของธรรมดา ใคร ๆ ก็ประสบกับความเจ็บ ความตาย ความสิ้น ความพินาศ ได้ทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระภิกษุและแม้แต่ผู้ครองเรือน คิดถึงเรื่องนี้บ่อย ๆ เพราะจะทำให้ไม่ประมาท จะได้ตั้งตนในการทำดี ละทิ้งความชั่วและทำจิตให้ผ่องใส มีคำสอนที่ชัดเจนต่อทั้งภิกษุและชาวบ้าน โดยทรงตรัสว่า **หญิง ชาย คฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) บรรพชิต (นักบวช) ควรพิจารณาฐานะ ๕ เนือง ๆ คือ** [๒]

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้

๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. เรามีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ จะได้รับผลของกรรมนั้น

จะเห็นได้ว่า เป็นคำสอนโดยตรงต่อชาวบ้านด้วย ไม่ใช่แต่พระภิกษุอย่างเดียว การพิจารณาเหล่านี้ การนึกถึงบ่อย ๆ การสอนกล่าวต่อ ๆ กันไป เป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นสิ่งดี เป็นมงคล ไม่ใช่เป็นลางร้ายตามความเข้าใจของเราแต่อย่างใด การพิจารณาห้าประการบ่อย ๆ จะทำให้เรา ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวในความไม่มีโรค เพราะโรคภัยจะเกิดแก่เราเมื่อใดก็ได้ ละความ

มัวเมาในชีวิต เพราะความตายจะเกิดแก่เราหรือคนที่เรารักเมื่อไรก็ได้ ละความมัวเมาในของรักของชอบ และทำให้เรากระทำแต่กรรมดี

ตอนที่หมอบวช ก็ต้องสวดมนต์คำแปล คือ ข้อพิจารณาห้าอย่างนี้ ประมาณวันละสองครั้งทั้งเช้าและเย็น ทุกวันนี้ หมอก็หมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ ก็เพราะการที่รักษาผู้ป่วย เมื่อเจอผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งก็บอกเขาว่า คุณป้าเป็นมะเร็งแบบนี้ กว่าจะตายก็น่าจะเกิน ๕ ปี ๑๐ ปี ส่วนหมอสิ แม้จะไม่เป็นไรในตอนนี้ แต่ก็อาจจะตายก่อนป้าก็ได้ ป้าก็จะบอกว่า คุณหมอทำไมพูดไม่ดีอย่างนี้เป็นลางแท้ ๆ เขาถือกัน หมอก็จะบอกอย่างนี้แหละว่า ไม่เป็นลางหรอกครับป้า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นความจริง และเป็นมงคลในการนึกถึงบ่อย ๆ พูดถึงบ่อย ๆ แบบนี้ เพราะหมอจำนวนมากก็ตายก่อนผู้ป่วยของตน เมื่อหมอคนหนึ่งตายไป ก็ย่อมจะมีผู้ป่วยของเขาที่เหลืออยู่ และมารอคุณหมอตรวจเสมอ หมอจำนวนมากประสบอุบัติเหตุ และบางคนก็ปุบปับเป็นโรคหัวใจ ที่ตายก็มี ที่รอดก็มี ป้าก็บอกว่า คุณหมอเป็นคนดีไม่ตายเร็วหรอก พูดแบบนี้เขาถือว่าเป็นลาง ผมก็จะตอบเขาว่าเพราะเป็นคนดีน่ะสิครับ ถึงตายเร็ว ป้าก็เห็นออกเยอะไป แต่การ

ตายเป็นกรรมส่วนตัว การทำกรรมดีหรือไม่ดีในชาตินี้ อาจจะยังไม่มีผลต่อการมีอายุยืนหรือสั้นในชาตินี้ก็ได้ ส่วนเรื่องพูดเป็นลางนะยิ่งดี เผื่อหมอตายไป ป้า ๆ ก็จะได้มีเรื่องคุยกันไงว่า หมอเขาพูดเป็นลางไว้แล้ว ทั้งหมดนี้ ผมไม่ได้สอนคนไข้อย่างเดียวหรอก แต่ผมสอนตัวเองด้วย เพราะด้วยความที่ผมยังเป็นปุถุชน ก็ย่อมมีโอกาสเพลิดเพลิน หลงใหลอยู่เสมอ การหมั่นสอนตัวเองบ่อย ๆ จึงเป็นการดี

การพิจารณาบ่อย ๆ ทำให้เราไม่ประมาท ทำให้หมั่นทำดี ละความชั่ว และพร้อมจะตายได้ด้วยความมั่นใจ เหมือนคนดูหนังสือสอบมาดี เตรียมตัวมาดี ก็ย่อมเข้าสนามสอบได้ด้วยความมั่นใจ **เราต้องมั่นใจสองอย่างในการตาย คือ มั่นใจในความดีของเราที่เราทำมา** และถ้าเราทำชั่วมา เราก็ยินดีจะรับ สอง **มั่นใจในผลของบุญกรรม โดยไม่ต้องเป็นห่วงคนข้างหลัง** เพราะบุญกรรมของเขาจะดูแลเขาเอง เมื่อเรามีชีวิตก็สอนให้ลูกหลานทำดี รู้จักสวดมนต์ ทำทาน รักษาศีล ต่อเมื่อเราตายไป สิ่งนี้จะเป็นบุญ เป็นกุศล คู่ไปกับเขาเอง ท่านชีวกโกมารภัท เมื่อแรกเกิด ได้ถูกมารดาซึ่งเป็นนางคณิกานำไปทิ้งขยะ ด้วยบุญของท่านยังมีเศรษฐีเก็บไปเลี้ยงดู ต่อมาก็ได้เป็น

ถึงแพทย์ประจำพระราชา และเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้า

สำหรับเราทุกคน คงใช้อดีตนึกถึงชีวิตของตัวเราได้ เมื่อเรายังเล็กก็มีพ่อแม่ เมื่อโตมาพ่อแม่บางท่านก็เสียไป ตัวเราก็โตต่อมาจนมีอายุมากขึ้นในบัดนี้ เจ็บบ้างป่วยบ้าง ทุกข์บ้างสุขบ้าง พ่อแม่ของเราย่อมต้องห่วงเรา แต่ท่านทำอะไรให้เราหรือช่วยอะไรเราไม่ได้มากหรอก มันต้องเป็นบุญกรรมของเราเอง เราจะป่วยปวดหลัง ปวดหัว ปวดเข่า หรือแม้แต่เป็นมะเร็ง พ่อแม่ของเราแม้ท่านจะยังมีชีวิตอยู่ หรือจะอยู่บนสวรรค์แล้วก็เถอะ ก็คงช่วยอะไรเราไม่ได้ มันต้องเป็นบุญกรรมของเรา ที่จะได้รักษาตัวกันต่อไป เราเองก็ต้องผจญกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย กันต่อไป พ่อแม่ของเราก็ไม่สามารถจะห้ามความป่วยเจ็บ แม้ความตายของเราได้ ดังนั้น ในทางกลับกัน ถ้าเราตายไป ลูกหลานของเราก็จะเจอสุขทุกข์ของเขาเอง ไม่ต้องไปห่วงเขาให้มากมายหรอก สอนให้เขาทำดี และสอนตัวเราให้ทำดี และทำตัวเป็นแบบอย่างให้เขาดู บุญจะรักษาเขาเอง เราทุกคนจึงควรจะเตรียมตัวให้ตายได้อย่างหมดห่วงเสมอ

เมื่อเจอใครที่เรารัก ประสบความเจ็บ ความตาย ความพินาศ ก็ให้ใช้สิ่งเหล่านี้ เป็นเครื่องสอนใจเราว่า เราก็ต้องเจอ เราควรทำดี และไม่ประมาท และถ้าเราปรารถนาดีต่อเขา เราก็ทำดีและอุทิศส่วนกุศลไปให้เขา ในทางพุทธศาสนา บุญเป็นของให้กันได้โดยไม่หมดไป เหมือนต่อไฟด้วยเทียน เราให้ไฟผู้อื่นด้วยการจุดเทียนส่งต่อกันไปได้ โดยเทียนของเราก็จะไม่ดับ หรือสว่างน้อยลงแต่อย่างใด

สุดท้ายในวันนี้ ขอให้บทความนี้ มีประโยชน์กับทุกท่านเหมือนกับที่ผมได้ประโยชน์ด้วยตนเองมาแล้วครับ พบกันฉบับหน้านะครับ ถ้ายังมีวันหน้าสำหรับผม สวัสดีครับ

เอกสารอ้างอิง

๑. ปัญจกนิบาต อังคุตรนิกาย ๒๒/๕๗

๒. ทุติยปัณณาสก์ หมวด ๕๐ ที่ ๒



มีชีวิตอยู่อย่างไร จึงจะดีที่สุด

(บรรยายธรรม วันทอดกฐินวัดลาดสิงห์ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙)

พระพุทธเจ้าทรงสอนเราในเรื่องนี้ว่าอย่างไร มีชีวิตอย่างไร จึงจะดีที่สุด คำตอบคือ มีชีวิตอย่างมีความสุข ดีที่สุด ความสุข มีสองแบบ คือความสุขทางโลก และความสุขทางธรรม

ความสุขทางโลกก็ดีเหมือนกัน แต่มันไม่เที่ยง เมื่อแปรเปลี่ยนไปก็ทุกข์ได้ ความสุขในธรรมคือ ไม่มีความทุกข์ คือ พ้นจากทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนแต่ความสุขในธรรม คือให้พ้นทุกข์ ลองนึกดูว่า ในชีวิตของเรา มีความทุกข์จากอะไร จะพบว่า เรามีความทุกข์จากความอยากที่ไม่ได้สมอยาก ถ้าได้ตามที่อยาก ก็จะมีความสุขไปสักพักหนึ่ง ถ้าไม่ได้ดั่งที่อยาก จะมีความทุกข์ทันที

นอกจากนี้ เรายังมีความทุกข์จากความกลัว ความห่วง ชีวิตของเราเต็มไปด้วยความกลัว เช่น กลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย

ป่วยก็กลัวเป็นมะเร็ง จะไปหาหมอก็กลัวหมอว่าเป็นโรคร้าย แล้วก็ห่วงคนที่เรารัก ห่วงสิ่งที่เรารัก ยิ่งเรามีอัตตามากคือเต็มไปด้วยตัวกูของกู คือมีตัวเราของเรามาก จะยิ่งกลัวมาก ห่วงมาก

เรากลัวเงินไม่พอ กลัวเศรษฐกิจไม่ดี กลัวอดอยาก แม้แต่พระก็กลัว ได้เงินกฐินน้อยไม่พอค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมบูรณะวัด หรือกลัวว่าจะจัดงานได้ไม่ดี กลัวว่าถ้ามีพระผู้ใหญ่มาร่วมงานพระผู้ใหญ่จะไม่พอใจ เป็นต้น

ความกลัวคืออะไร ความกลัว คือ วิภาวะตัณหานั่นเอง คือไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นในสิ่งที่เราไม่ชอบ เรากลัวจะได้สิ่งนั้น เรากลัวจะเป็นสิ่งนั้น กลัวจะต้องพบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ เช่น ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก ความสูญเสีย ความตาย และกลัวคนที่เรารักจะเป็นเช่นนั้นด้วย

เราจงอย่ามีชีวิตด้วยความกลัว อย่ามีชีวิตด้วยความอยาก

พระพุทธเจ้า ไม่ทรงสอนให้เรากลัว การแก่ การเจ็บ และการตาย ทรงสอนว่าเป็นเรื่องธรรมดา ท่านสอนให้เรากลัวอย่างเดียวเท่านั้นคือ กลัวทำบาป ซึ่งเป็นสิ่งที่หลายคนไม่กลัว แต่ท่านทรงสอนให้เรากลัว คือ หิริ ละอายต่อบาป และโอตตัปปะ กลัวการทำบาป

เราควรจะมีชีวิตด้วยสามอย่างเท่านั้น คือ ด้วยหน้าที่ที่บริสุทธิ์ สะอาด ด้วยความเมตตา กรุณา และด้วยปัญญา

เราทุกคนมีหน้าที่ เช่นตอนนี้ หมอก็ทำหน้าที่เป็นอุบาสกนำธรรมะมาเล่าสู่กันฟัง ในชีวิตจริง พวกเรายังเป็นผู้บริหาร เป็นผู้นำครอบครัว ต้องหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว เป็นคุณพ่อ เป็นคุณแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง มีหน้าที่มากมายไปหมด เราจงทำหน้าที่ ทุกอย่าง อย่างบริสุทธิ์ สะอาด ด้วยความดีงาม ด้วยความถูกต้อง ด้วยความมีสัจจะในหน้าที่การงานของเรา ด้วยความไม่เบียดเบียนใคร

นอกจากนี้ เราควรอยู่ด้วยความเมตตา กรุณา ความเมตตาคือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณาคือ อยากจะให้เขาพ้นทุกข์ ความเมตตามีค่ามาก เหมือนมีสมาธิระดับสูง พระพุทธองค์ทรงสอนว่า มีเมตตาเพียงชั่วเวลา ลัดนิ้วมือเดียว ถือว่าไม่เหินห่างจากฌาน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุซ่องเสพเมตตาจิต แม้ชั่วการเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้นเปล่า ก็จะกล่าวไยถึงผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า ฯ”

เวลาเราให้ทาน การให้ทานที่มีอานิสงส์ที่สุดคือ ให้ทานด้วยความเมตตากรุณา เพราะความเมตตา มีอานิสงส์กว่าทานทั้งปวง ดังนั้นแม้เราให้อาหารแก่เพียงแค่สุนัขตัวหนึ่ง ทานนั้นก็มีค่ามาก เพราะเจือด้วยความเมตตา

สุดท้ายคือ ควรมีชีวิตด้วย ปัญญา ปัญญามีทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกก็อาจจะเรียกว่า วิมังสา คือ ใช้ปัญญาให้งานสำเร็จ ตามหลัก **อิทธิบาทสี่** ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ฉันทะ คือใจรัก ในทำดี
วิริยะ คือมี ความบากบั่น
จิตตะคือใส่ใจ ทุกวารวัน
วิมังสา คือโรมรัน ด้วยปัญญา

ส่วนปัญญาทางธรรมนั้น สรุปรวมลงได้ที่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือลักษณะที่เรียกว่า **ไตรลักษณ์**

อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน

ทุกขัง คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรเปลี่ยนไปทุกอย่างเกิดขึ้น และเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวเราของเราอย่างแท้จริง ไม่อยู่ในการบังคับควบคุมให้เป็นดั่งใจเราได้

เรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมากที่สุด และเป็นธรรมตั้งแต่ต้นจนท้ายสุด จนทำให้เป็นพระอรหันต์

ผมได้เคยอ่านพบในพระไตรปิฎกในใจความว่า **ผู้ใดเข้าถึงความเป็นอนิจจังอย่างแท้จริง ผู้นั้นเข้าถึงความเป็นโสดาบัน ผู้ใดเข้าถึงความเป็นอนัตตา อย่างแท้จริง ผู้นั้นเข้าถึงความเป็นอรหันต์**

ดังนั้น เรามีชีวิตด้วยสามประการ คือ ด้วยหน้าที่ที่บริสุทธิ์ ด้วยความเมตตากรุณา และด้วยปัญญา สามประการนี้ นำมาจากไหน แท้จริงก็มาจากพระพุทธเจ้านั่นเอง คือ **พระพุทธคุณ** อันได้แก่ พระคุณของพระพุทธเจ้า สามประการคือ

พระบริสุทธิคุณ ทรงทำหน้าที่ ทำทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์สะอาด

พระกรุณาคุณ ทรงมีความเมตตากรุณา

พระปัญญาคุณ ทรงมีปัญญา

พวกเราเป็นผู้ครองเรือน ถ้าผู้ครองเรือนอย่างเรา ๆ มีชีวิตอยู่ด้วยสามประการนี้ เราจะเปลี่ยนไปไหม เราจะขี้เกียจไหม เราจะไม่ทำงานไหม ตอบว่า ไม่เลย เรายังคงทำอย่างเดิม เดินทางตามย่างก้าวเดิมได้ เราทำงานได้ เราหาเงินได้ แต่เราทำอย่างไม่มีความทุกข์ มีความทุกข์น้อยลง เพราะเราไม่ได้มีชีวิตด้วยความอยากและความกลัว

พระพุทธเจ้าไม่มีความทุกข์ แต่พระองค์ท่านก็ไม่ได้หยุดทำงานเลย หลังตรัสรู้ ๔๕ พรรษา ก็ทรงเดินด้วยเท้า ด้วยพระบาท สอนธรรม แสดงธรรม จนดึกดื่น ทรงทำหน้าที่ของพระองค์ตลอดจนสิ้นพระชนมายุ

ดังนั้นเมื่อมีทุกข์ ให้นำปัญญามาใช้ ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปล่อยวาง แต่ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

เมื่อก่อน ผมบริกรรมภาวนาว่า " **สัมมาอะระหัง** " ซึ่งแปลว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ห่างไกลต่อกิเลสโดยชอบ คือ อย่างถูกต้อง ต่อมา บริกรรมว่า " **พุทโธ** " แปลว่า พระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้

ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คำบริกรรมทั้งสองนี้ เป็น **พุทธานุสติ** ดีอย่างยิ่ง ทำให้จิตสงบได้

ตอนนี้ผมชอบ บริกรรมว่า " ***พุทโธ อนัตตา*** " อันมีความหมายว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกอย่างเป็นอนัตตา พอทำไป ๆ จะรู้สึกตามนั้น คือจะไม่ได้แค่ พุทธานุสติ หรือหวังพึ่งพุทธคุณ แต่จะได้พระธรรมด้วยว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานะ หรือบริกรรมว่า " **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** " ไปเรื่อย ๆ ก็ได้ เมื่อเราเข้าใจความหมาย เป็น **ธรรมานุสติ** ระลึกถึงหัวใจแห่งพระธรรม เพราะพระธรรมเหมือนพระพุทธเจ้า เป็นศาสดาแทนพระพุทธเจ้านั่นเอง

สุดท้ายนี้ขอสรุปว่า เราอย่ามีชีวิตด้วยความอยาก อย่ามีชีวิตด้วยความกลัว **จงมีชีวิต ด้วยหน้าที่ ที่ดีและถูกต้อง ด้วยความเมตตากรุณา และด้วยปัญญา**

ขอความเจริญในธรรมมีแด่ทุกท่าน เทอญ

อ้างอิง

- พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต ๒๐ / ๕๕



กำไรชีวิต

“ กรรมใด ๆ ล้วนมีเหตุ เป็นแดนเกิด
ใช่บังเกิด ดลบันดาล จากสิ่งไหน
เมื่อเหตุดับ กรรมจึงดับ รับกันไป
ทรงสอนไว้ ซึ่งทางดับ ระงับกรรม ”

ชีวิตคนเรา เกิดมาแล้วไม่ว่าจะดีไม่ดี จะสุขทุกข์อย่างไรก็แล้วแต่ เราก็รักชีวิตของเรากันทุกคน ทุกคนต่างก็ปรารถนาความดี ความสุข ความมั่นคง รายได้ที่ดี สุขภาพที่ดี และยังต้องการให้ครอบครัวของเรา คนที่เรารักได้สิ่งที่ดีด้วย บางคนรู้สึกว่า ชีวิตนี้ขาดทุน บางคนรู้สึกว่ากำไร ทำอย่างไรให้ชีวิตเราได้ดีมีกำไรที่สุดแน่นอนที่สุด กำไรจะได้มา ต้องมีการกระทำ กระทำให้เกิดกำไร

ความจริงคนเราไม่ได้เกิดมาตัวเปล่า แต่มีสิ่งที่มีอานุภาพสูงสุดติดตัวมาคือ **บาปและบุญ** บุญเกิดจากกรรมดีที่เราเคยทำไว้ และบาปเกิดจากกรรมชั่ว ทั้งบาปและบุญจะเลือกครอบครัวที่เราเกิด และเลือกสุขภาพ หน้าตา ร่างกายของเรา ตามแต่ที่เราทำมา

เลือกวิถีชีวิต เลือกคู่ครอง เลือกอาชีพการงาน ทุกอย่างเลยให้กับเรา แต่เราไม่รู้ตัว บางคนรู้ได้ด้วยการดูดวง ดวงเกิดจากบุญที่ทำเอาไว้ และมีวิชาบางอย่างที่พอจะทำนายได้ การที่ในโลกนี้มีการดูดวงได้แม่นยำ ยิ่งเป็นการบอกว่า บาปบุญมีจริง คนเราเกิดมามีบุญคุ้มครอง มีบุญและกรรม รอทยอยส่งผล แต่**เราก็ทำชีวิตให้ดีขึ้นได้ เป็นกำไรชีวิต** คือเกิดมาแล้วให้มีบุญมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ดังคำพระท่านที่ว่า บางคนเกิดมาสว่างมาสว่างไป บางคนเกิดมามืดแต่สว่างไป เราทำชีวิตให้ดีขึ้นได้ ด้วยการทำความเข้าใจและปรับชีวิตเราให้สอดคล้องกับความดี สอดคล้องกับการมีกำไรชีวิตนั่นเอง เพราะกรรมที่เราทำ ก็มีผลเปลี่ยนแปลงบุญกรรมในอดีตของเราได้เช่นกัน ชีวิตจึงอยู่ที่เราทำด้วยเป็นอย่างมาก

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ทุกอย่าง ธรรมทุกอย่าง กรรมทุกอย่างมีสาเหตุ ไม่ได้เกิดจากการดลบันดาล ไม่ได้เกิดจากความบังเอิญ กรรมที่เราเคยทำกับใคร กับคน กับสัตว์ก็ตาม เราก็ต้องได้รับกรรมนั้น ทุกเวลานาที ทุกวินาที ล้วนเป็นการเสวยผลกรรมทั้งนั้น ดังนั้น หลักการคือเราทำความดีให้มากและไม่ทำกรรมชั่วเรื่องความดี ถ้าเราไม่ทำเราก็ไม่ได้รับสิ่งที่ดี ก็จะเฉย ๆ ไม่ได้ขาดทุน

อะไร แต่ถ้าทำกรรมชั่ว ต้องรับกรรมชั่ว ทรมาน ลำบาก ทุกเข็ญ ทั้งกายและใจ ต้องเจ็บ ต้องพิการ ต้องพลัดพราก ต้องทรมานใจ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคืออย่าทำกรรมชั่ว ให้กลัวบาป ละอายต่อการทำบาป

ความชั่วมีสิ่งใดบ้าง มี **การฆ่าสัตว์ ทำร้ายสัตว์ การขโมย หรือลักทรัพย์ การพูดโกหก พูดส่อเสียด** (ให้เขาเจ็บใจและหรือทำลายสามัคคี ทำลายประโยชน์) **การพูดเพ้อเจ้อ** (ไร้สาระ จนทำลายความดีที่ควรได้รับ) **การพูดคำหยาบ ผิดในกามคุณ** คือ ประพฤตินอกใจคู่ครองเราและคนอื่น **การดื่มสุรา** และเครื่องดื่มอันทำให้เกิดความมึนเมาขาดสติ **ความโลภอย่างมากจนเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความพยาบาทคิดปองร้ายผู้อื่น** รวมทั้งความเห็นผิด ไม่เชื่อบาปบุญคุณโทษ ไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อพระรัตนตรัย ปรามาส ดูถูกสิ่งเหล่านี้ ตลอดจนขวางการทำบุญ การทำกุศลของผู้อื่น ทั้งหมดนี้ ผู้ทำก็ดี ผู้ยินดีก็ดี ผู้เผยแพร่ก็ดี และผู้สรรเสริญหรือชักชวนก็ดี ในสิ่งบาปเหล่านี้ จะมีนรก ทุคติ เป็นที่ไปทั้งสิ้น ไม่อาจเลี่ยงได้เลย เมื่อใดกรรมชั่วส่งผลต้องรับกรรมทันที กรรมจะตามไปในอนาคต ได้เป็นร้อยชาติ พัน

ชาติ มีวิธีเดียวจะเลี่ยงได้ คือทำดีมากๆ จนกรรมตามไม่ทัน จนในที่สุด ตัดอาสวะกิเลส เข้าสู่พระนิพพาน เท่านั้น กรรมเหล่านี้จึงจะส่งผลไม่ได้

เราทุกคนยังไม่ใช่นักบวช ไม่ใช่พระ ยังต้องทำมาหากิน เรียกว่า ครองเรือน มีอาชีพ ความจริงการทำงาน ก็เป็นการปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นงานที่ดี เพราะการงานดี อาชีพดี อยู่ในข้อของมรรคแปด ในข้อที่ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ** และ **สัมมาอาชีวะ** คือการงานที่สุจริต ที่ชอบ ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่โกง ไม่หลอกลวง ไม่โกหก ไม่ดื่มสุราเมรัย นอกจากนี้การไม่ค้าขายคน หรือการไม่ค้าขายสัตว์เพื่อการฆ่า ไม่ขายยาพิษ ไม่ขายอาวุธ ทั้งหมดนี้เป็นการงานที่ดี ไม่มีโทษ

เมื่อเราทำการงานที่ดี ไม่มีโทษแล้ว **ให้เราทำงานด้วยหน้าที่ ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยความขยันหมั่นเพียร** พอใจในทรัพย์ที่ตนหามา ไม่เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์ของคนอื่น รู้ว่า เราเป็นใคร สมควรทำอย่างไร สมควรวางตัวอย่างไรให้ถูกกาลเทศะ เราจะได้บุญกุศล รวมทั้งการไม่ทำชั่วอีกด้วย แต่ถ้าเรามีงานที่ไม่

อยู่ในสัมมาอาชีวะ จะทำอย่างไร คำตอบคือเปลี่ยนงาน ดีที่สุด แต่ถ้าทำไม่ได้ ต้องทำความดีให้มาก มากกว่าความชั่วที่ทำ กลางวันรักษาศีลไม่ได้ กลางคืนก็รักษาศีลให้ได้ หรือรักษาเป็นบางวัน หมั่นให้ทาน หมั่นสวดมนต์ หมั่นทำสมาธิ เจริญภาวนา ให้กำลังบุญมีมาก กรรมชั่วจะตามมาได้ช้าลง

เราควรหมั่นทำบุญ บุญทำได้หลายวิธี พระพุทธองค์ทรงสอนไว้สิบวิธี ได้แก่ ทำทาน ศีลการเจริญภาวนา ขวนขวายในงานที่เป็นบุญ สุภาพอ่อนน้อม ให้ส่วนบุญ อนุโมทนาบุญ หรือยินดีในบุญที่คนอื่นทำมา สอนธรรม ฟังธรรม และมีสัมมาทิฐิ คือความเห็นความเชื่อที่ถูกต้อง ทั้งหมดนี้เป็นบุญ

การทำทาน อาจจะเป็นการให้ทานสัตว์ ด้วยความเมตตาสงสาร ความเมตตาสงสารเป็นบุญที่มีอานิสงส์สูงมาก มากกว่าทานทุกชนิด มากกว่าศีลเสียอีก เรายังควรทำบุญกับคนด้อยโอกาส กับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ และกับพระสงฆ์องค์เจ้า ในสิ่งที่ท่านขาดแคลนและจำเป็น การถวายเป็นสังฆทาน หรือวิหารทาน (ได้แก่ สิ่งก่อสร้างในวัด เช่น โบสถ์ วิหาร ศาลา ส้วม) จะได้บุญ

มากในการทำทาน สำหรับเรื่องของการให้ทาน **พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ให้ทำทานบ่อย ๆ** ไม่ได้สอนว่าต้องให้มาก ๆ แต่ควรให้บ่อย ๆ ไว้เป็นนิจ ใจจะได้อยู่ในการทำบุญเป็นประจำ เรียกว่า ทำเป็นอาจิณกรรม

สิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ อีก คือ **การอนุโมทนาบุญ** เวลาใครเขาทำบุญมา เราอย่าตำหนิ อิจฉา อย่าหมั่นไส้ อย่าคิดว่าเขาโอ้อวด อย่าคิดว่า นั่นบุญเล็ก นั่นบุญใหญ่ แต่ให้เรายินดีในบุญนั้น เรียกว่า อนุโมทนา จะเอ่ยคำว่า อนุโมทนาด้วย หรือสาธุ ก็ได้ หรือไม่เอ่ยก็ได้ เมื่อเรายินดีในบุญนั้น เราได้บุญแล้วอย่างง่ายดาย

ที่เราควรฝึกตนให้ทำได้ทุกวันอีกประการ เพราะเป็นบุญใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่ง คือ การสวดมนต์ทุกคืนก่อนนอน ถ้าสวดในตอนเช้าได้ด้วยยิ่งดี การสวดมนต์ที่ดีและสั้นที่สุดคือ สวดนะโมะสามจบ และสรรเสริญพระพุทธคุณ คืออิติปิโส ภควา... พระธรรมคุณ คือ สวากขาโต... และพระสังฆคุณ คือ สุปะฏิปันโน.... นอกจากนี้ เราอาจจะสวดบทพาหุงมหากา หรือพระคาถาชินบัญชรด้วยก็ได้ ท่านใดถึงขั้นทำวัตรเช้าเย็นและมีคำแปล จะยิ่งดีมาก

เพราะในการทำวัตร พร้อมไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา มีอานิสงส์สูงที่สุด

สิ่งสำคัญ **เราต้องเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และบาปบุญคุณโทษ** เมื่อมีสุขให้รับความสุขได้เต็มที่ และคิดเสมอว่ามันไม่เที่ยง อย่าประมาท ให้หมั่นทำดีไว้ เมื่อมีทุกข์ ถ้าเป็นความทุกข์ใจก็ไม่ต้องแบกรับ ให้ปล่อยวาง โดยยึดหลักธรรมะว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเรา ทุกคนต้องพลัดพราก และไม่มีอะไรแน่นอน เราตายเมื่อไรก็ได้ ปล่อยวางไปเถอะ ส่วนทุกข์กายเราจำต้องรับไว้ เพราะเรายังมีร่างกายอยู่ แต่แก้ไขปรับปรุงได้ด้วยการรักษา ด้วยการทำความดีให้มากขึ้นเป็นอเนกอนันต์ จะทำให้ทุกข์นั้น ทุเลาเบาบางไปได้บ้างเช่นกัน

สุดท้ายนี้ ขอจบด้วยพระคาถาของพระอัสสชิ ที่ทรงสอนพระสารีบุตร ในสมัยที่พระสารีบุตร เป็นชาวบ้าน ครองเรือน เมื่อได้ฟังแล้ว พระสารีบุตร ตัดกิเลสละเอียดได้ เป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน ในขณะเป็นชาวบ้านครองเรือนนี้เอง พระคาถานี้ เป็นคำสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้า มีดังนี้คือ

" เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา　　เยสํ เหตุ ตถาคโต
เตสญฺจ โย นิโรโธ จ　　เอวํ วาที มหาสมโณ "

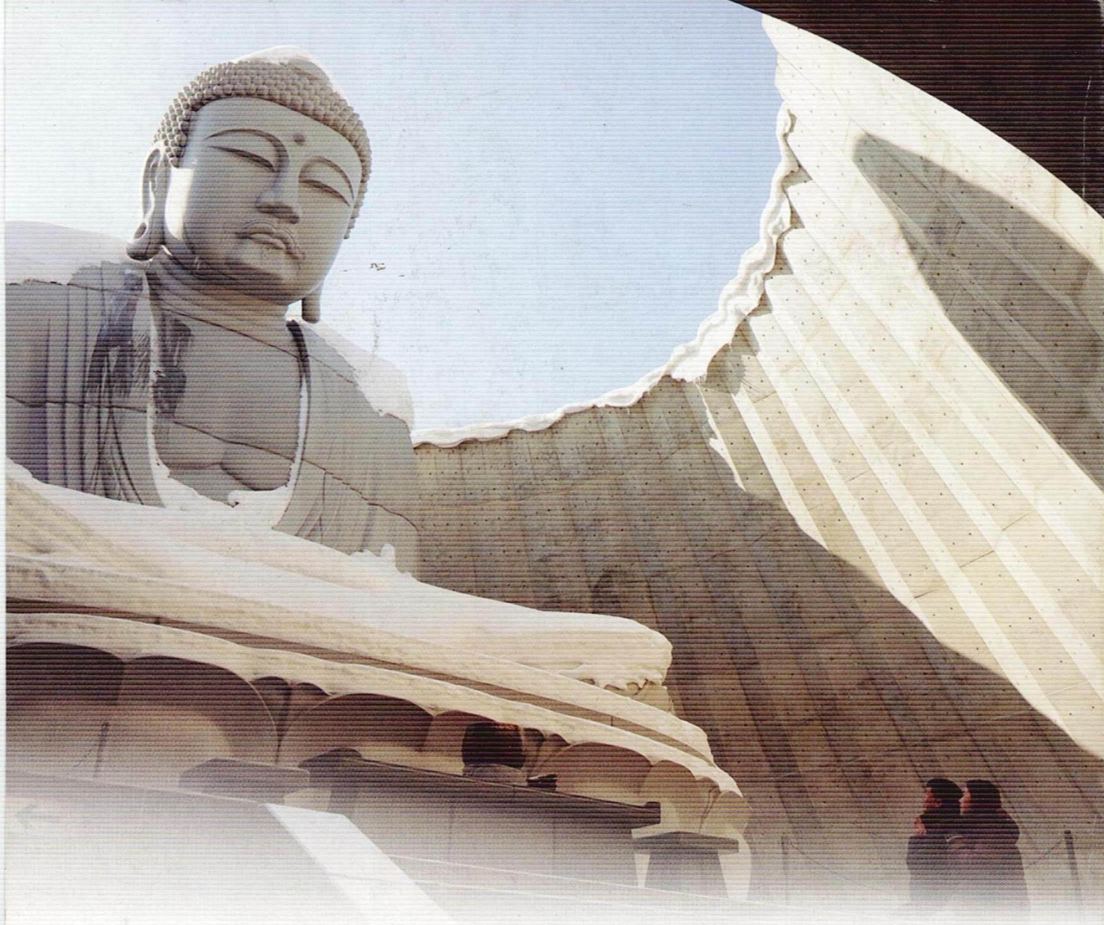
" ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ
พระตถาคตเจ้าทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น
และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น
พระมหาสมณะมีปกติ ทรงสั่งสอนอย่างนี้"

ขอความเจริญในธรรม จงมีแด่ทุกท่านเทอญ



ขอน้อมอภิวาท ถวายเป็น
พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา
และอาจริยบูชา
ด้วยน้อมสักการะบูชา อย่างสูงสุด

น.ท. นพ. จักรพงศ์ ไพบูลย์
น.ต. หญิง พญ. ใจทิพย์ ไพบูลย์
นางสาว พิมพ์ใจ ไพบูลย์
นางสาว พรลภัส ไพบูลย์
นาย พัชรพงษ์ ไพบูลย์



ธรรมะผ่านใจ

" ที่ใดใจ สะอาด สว่างสงบ
ที่นั้นพบ พระพุทธ ศาสนา
ที่ใดตรง ในธรรม พระสัมมา
ที่นั้นน่า บูชา น่ายินดี "

ธรรมะผ่านใจ (เล่มที่ ๒)